

# Использование элементов нейрокоррекции на групповых занятиях с учащимися начальной ШКОЛЫ

Составитель: педагог-психолог, ВКК  
Курилова Марина Викторовна

Адрес на портале ИНФОУРОК:  
<https://infourok.ru/user/grazhdankina-marina-viktorovna>

**Образование:** 2011г., ГОУ «Самарский областной институт повышения квалификации и переподготовки работников образования (СИПКРО)»,

по программе «Педагогика и психология», квалификация психолог.

**Стаж педагогической работы** (по специальности) - 8 лет.

The screenshot shows a web browser displaying the user profile of Marina Viktorovna Kurilova on the infourok.ru portal. The browser address bar shows the URL: infourok.ru/user/grazhdankina-marina-viktorovna. The page header includes the infourok.ru logo, a counter for visitors (1,910,670), and a navigation menu with categories like Courses, News, Video Lectures, Tests, Library, Competitions, Olympiads, Video Lessons, Repetition, Collections, and Conferences. The user's profile is displayed with a green header, a profile picture, and the name 'Курилова Марина Викторовна'. Her bio includes her profession as a pedagog-psychologist, her affiliation with the 'Novaya Avesta' center, her location in Russia, and her birth date (09.01.1985). Her interests are listed as 'Начальная школа', 'Воспитательная работа', 'Дефектология, логопедия', 'Психология', 'Классное руководство', and 'Управление'. A bio description follows, and there are buttons for 'Онлайн' and 'Добавить в друзья'. On the right side, there are sections for 'Материалы: 17' and 'Достижения: 12', each with a 'Смотреть материалы' button. At the bottom right, it says 'Я в друзьях: 4'.

В презентации использованы материалы с образовательного портала ИНФОУРОК.

# Дыхательные упражнения № 3.

Упражнения на дыхание улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.



## Упражнение «Кулачки»

Сжать пальцы в кулак с загнутыми внутрь большими пальцами. Сделать вдох, не торопясь сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать выдох. Повторить 5 раз с закрытыми глазами.

## Упражнение «Свеча»

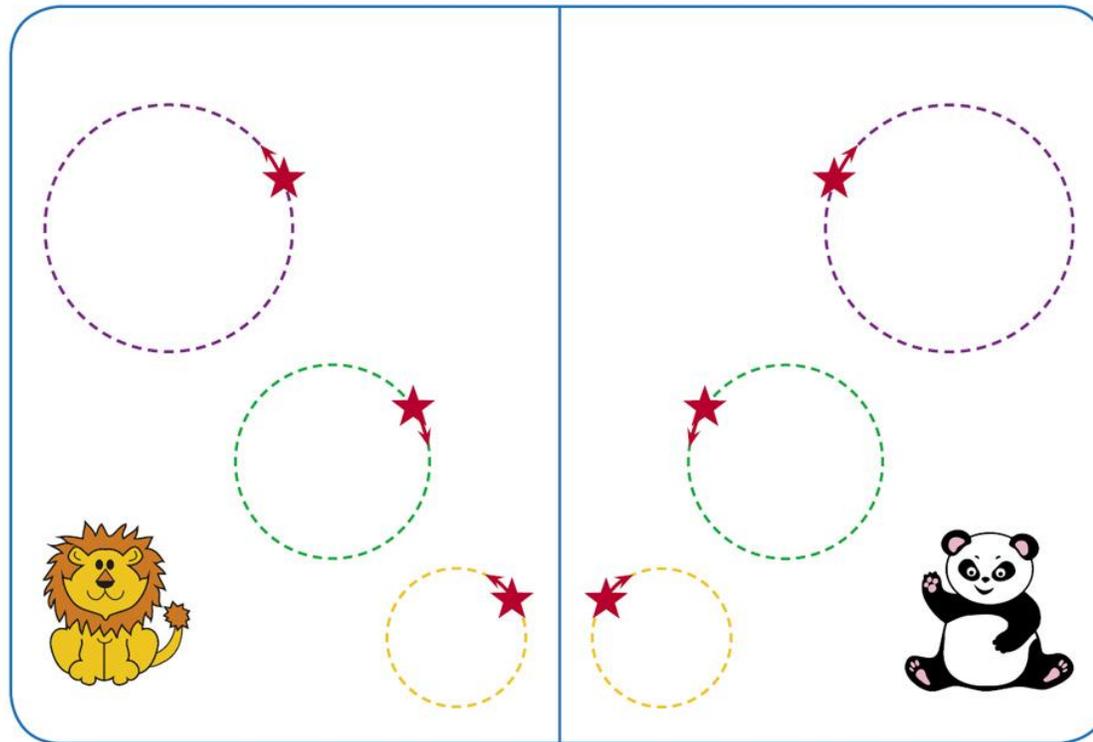
Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

## Упражнение «Огонь и лёд»

По команде «Огонь» интенсивные движения телом, по команде «Лёд» — замереть, сильно напрягая мышцы. Выполнить 6-8 раз.

# МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

6. Подари Льву и Панде разноцветные шары: обведи рисунки по пунктирным линиям одновременно двумя руками, следуя заданному направлению. Помни: шарики у Панды и Льва должны быть разного цвета!



# Упражнения настраивающие на работу, активизирующие межполушарное взаимодействие

## «Кулак, ребро, ладонь»

Кладем руки перед собой на стол. Начинаем работу с одной руки: сначала сжимаем ее в кулак, затем ставим на ребро, после – кладем ладонью на стол. Вторая рука при этом находится в состоянии покоя. Продолжаем упражнение другой рукой в том же порядке. Затем несколько раз повторяем движения кисти двумя руками вместе.



Ладонь, скатая в кулак



Ладонь ребром



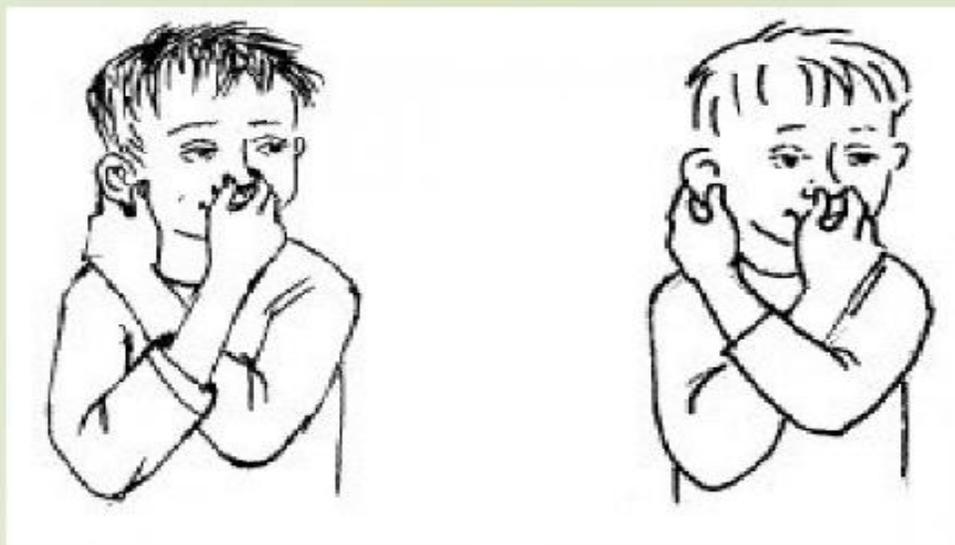
Распрямленная ладонь

## Упражнение «Ухо-нос»

Выполняют для активации и синхронизации работы обоих полушарий.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за левое ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот». Правой рукой за кончик носа, левой рукой за правое ухо. Выполните упражнение 8-10 раз, пока не начнет хорошо получаться

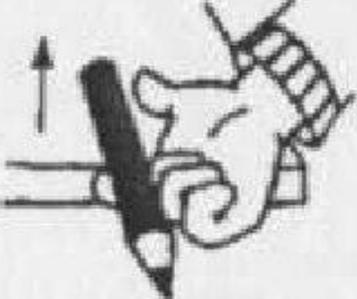
Если Вы хотите научиться использовать свой мозг более эффективно, не ленитесь тренироваться. Упражнения занимают не более 1-2 минуты в день.



**Упражнение хорошо для середины урока:**

Выполнение перекрёстных движений способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА С ПРЕДМЕТАМИ

			
Утюжок	Добывание огня	Волчок	Горка
			
Подъемный кран	Вертолет	Эстафета	Качалочка

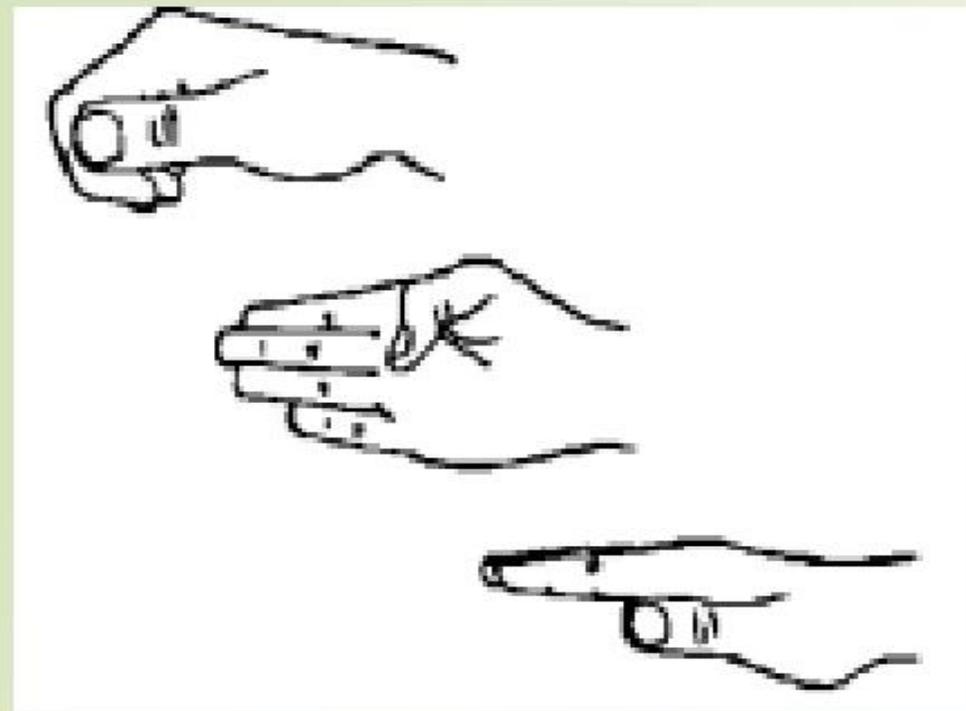
# Двигательные упражнения

# № 1.

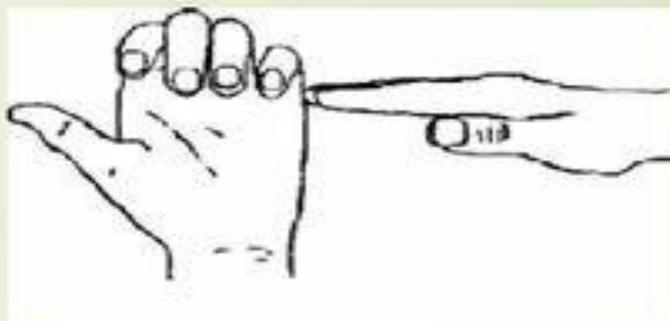
Развивают тонкую моторику. Чем больше задействуются мелкие мышцы тела, тем больше прорабатывается нервных путей между лобными отделами мозга и другими отделами, развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные движения (синкезии).

## Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

Положить ладони на стол, затем зажать кулаки, затем поставить ладони ребром на стол, положить ладони на стол. Повторить 8-10 раз. Выполнение сначала руками поочередно, затем совместно.

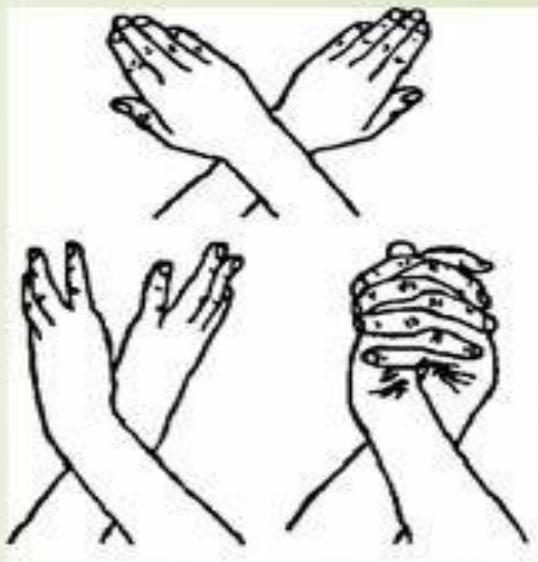


## Упражнение «Лезгинка»



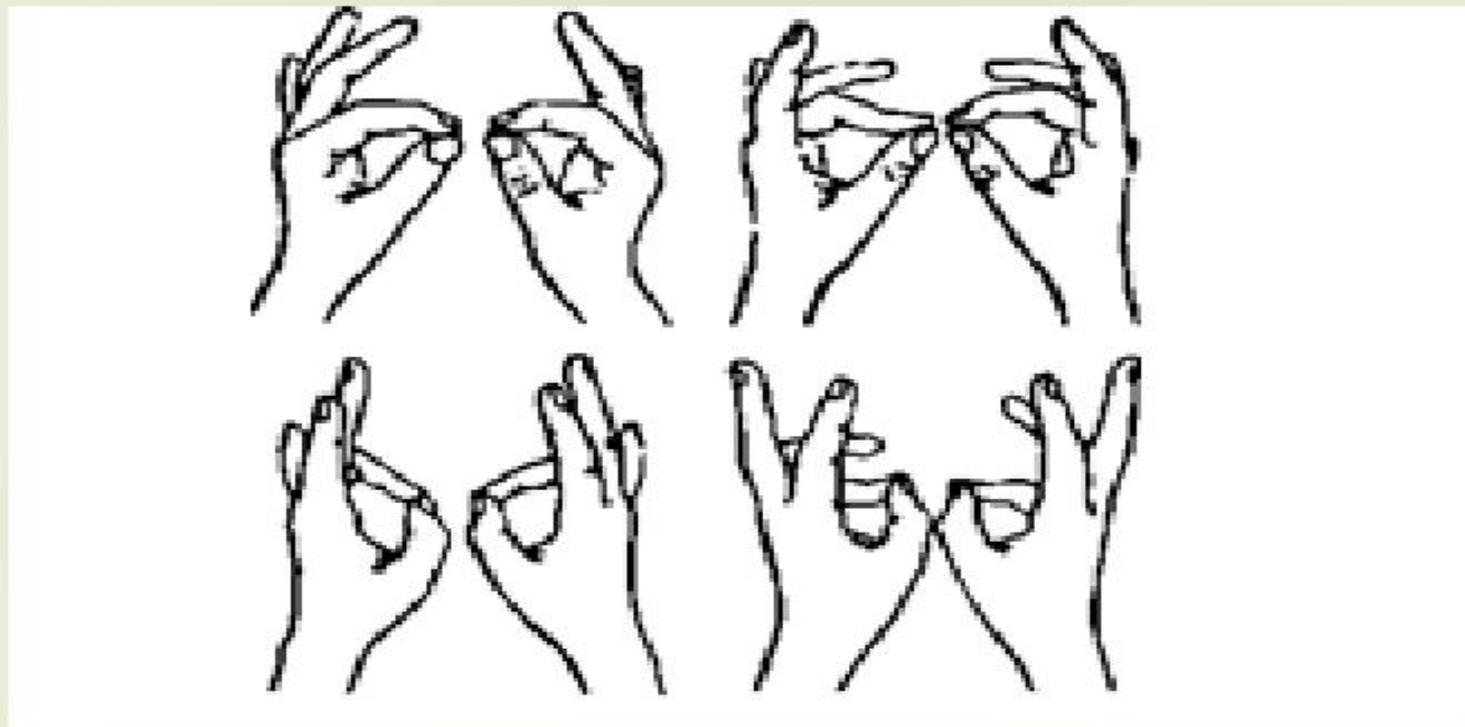
Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе так, что большой палец указывает налево. Правая рука вытянутыми пальцами прикасается к мизинцу левой руки, ладонь смотрит вниз. После этого одновременно меняется положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений

## Упражнение «Замок»



Скрестить руки, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

## Упражнение «Колечко»

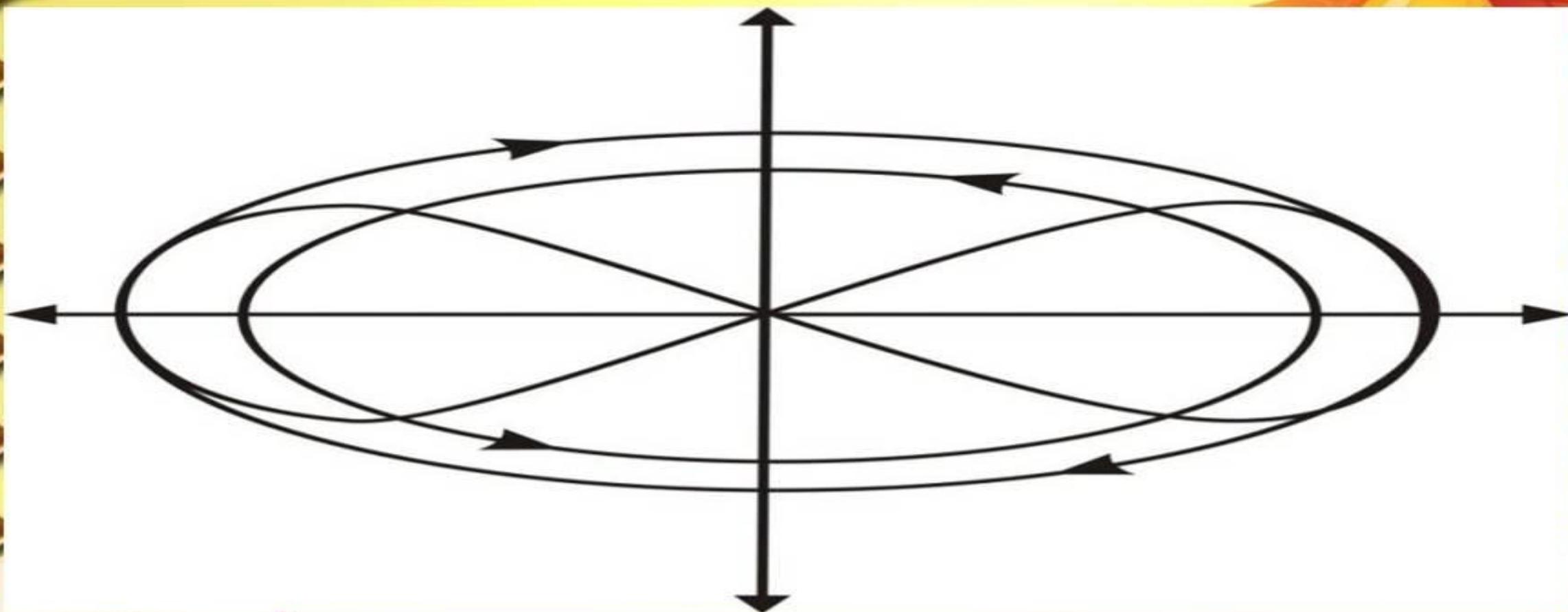


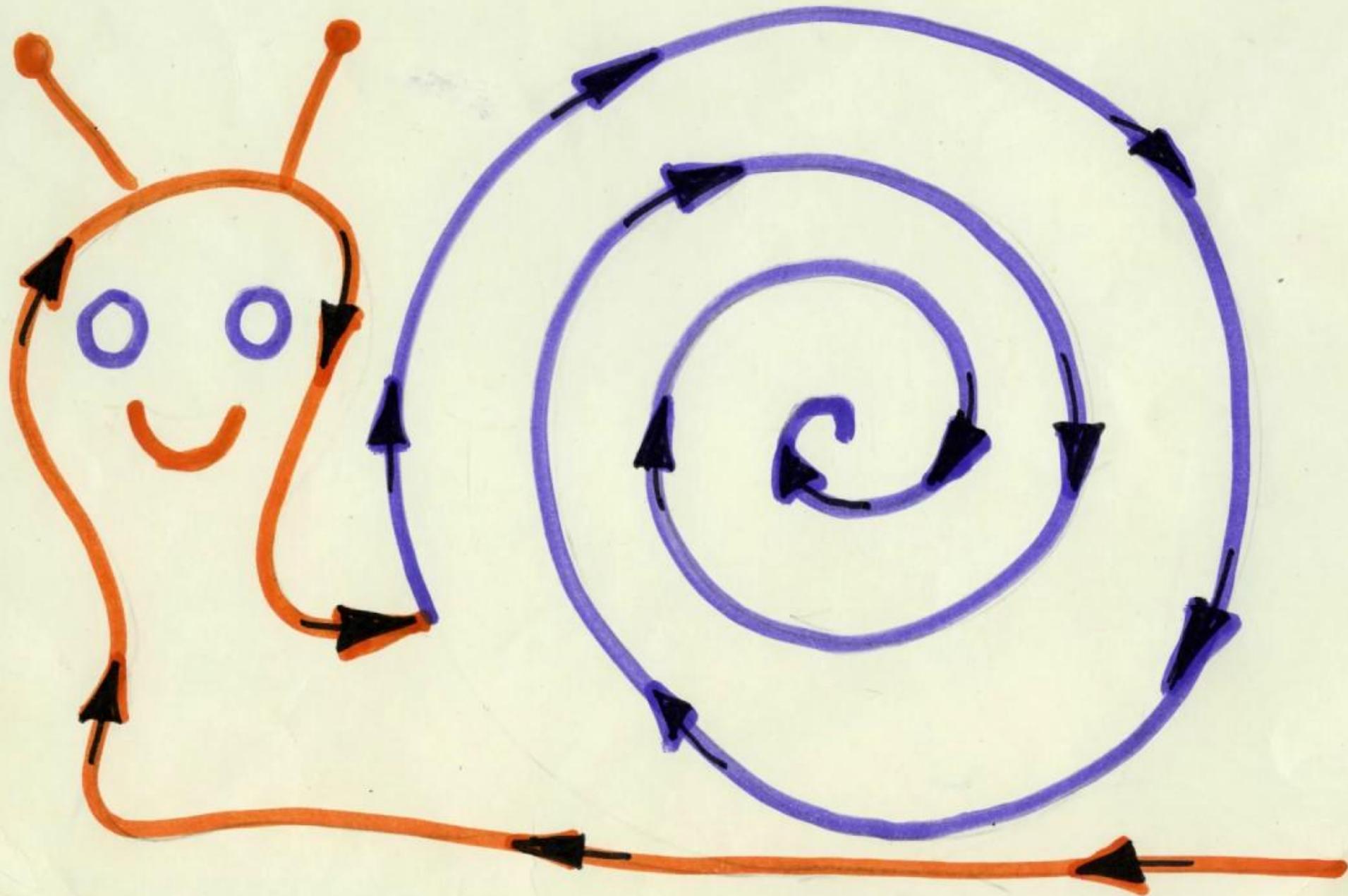
Поочерёдно и как можно быстрее ребёнок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем все остальные по очереди в прямом и обратном направлениях. Выполнение сначала руками поочерёдно, затем совместно (8-10 повторений)

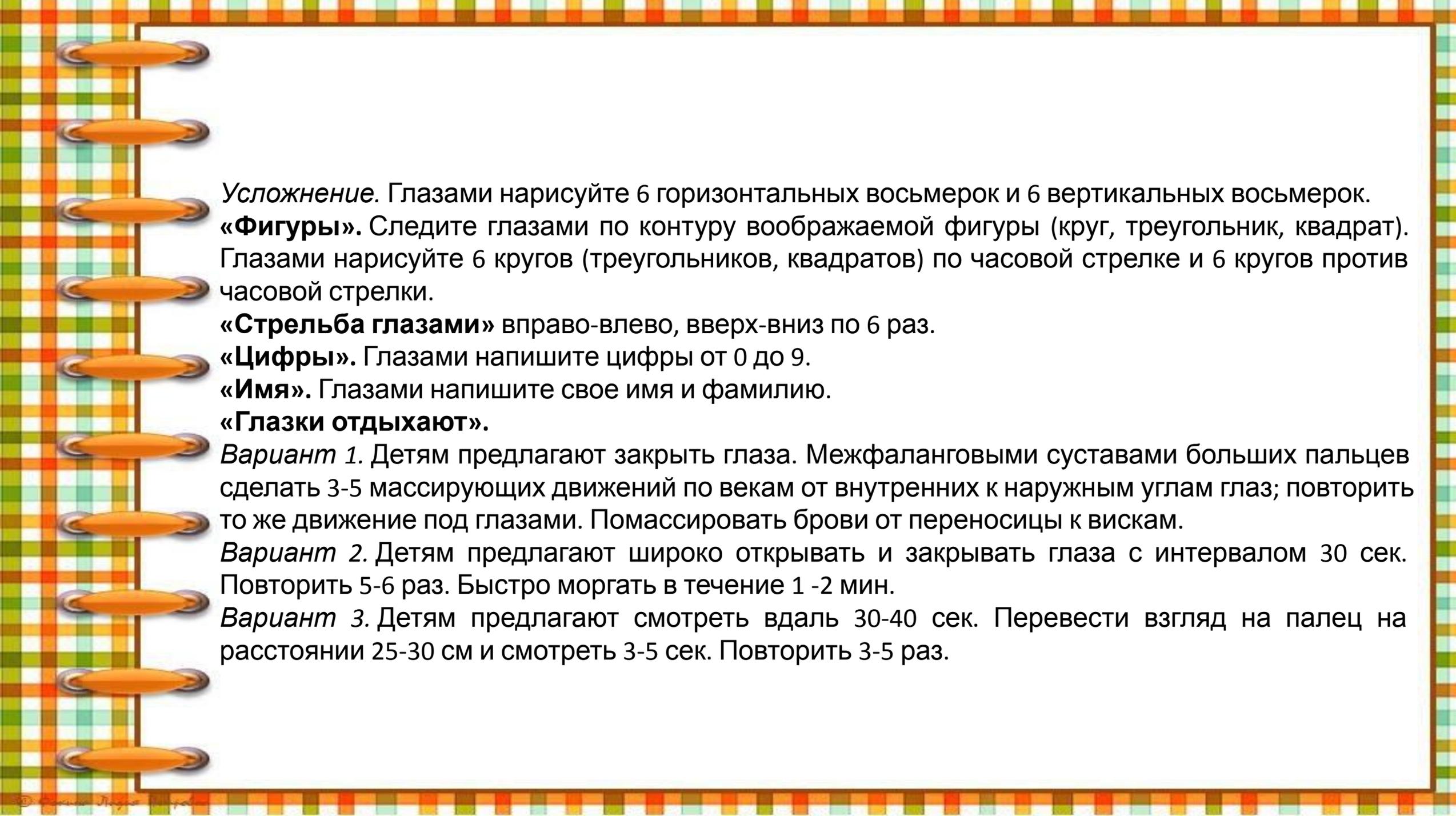
# ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Оно совершается в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению.
- **Глазодвигательное упражнение.** Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

# Гимнастика для глаз







*Усложнение.* Глазами нарисуйте 6 горизонтальных восьмерок и 6 вертикальных восьмерок.  
**«Фигуры».** Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат).  
Глазами нарисуйте 6 кругов (треугольников, квадратов) по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.

**«Стрельба глазами»** вправо-влево, вверх-вниз по 6 раз.

**«Цифры».** Глазами напишите цифры от 0 до 9.

**«Имя».** Глазами напишите свое имя и фамилию.

**«Глазки отдыхают».**

*Вариант 1.* Детям предлагают закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным углам глаз; повторить то же движение под глазами. Помассировать брови от переносицы к вискам.

*Вариант 2.* Детям предлагают широко открывать и закрывать глаза с интервалом 30 сек. Повторить 5-6 раз. Быстро моргать в течение 1-2 мин.

*Вариант 3.* Детям предлагают смотреть вдаль 30-40 сек. Перевести взгляд на палец на расстоянии 25-30 см и смотреть 3-5 сек. Повторить 3-5 раз.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

## «ЦВЕТОЧЕК»

Потянуться вверх, подняв руки и напрягая мышцы всего тела, изображая, как «цветочек растет и тянется к солнышку». Затем последовательно уронить кисти, изображая, что «солнышко спряталось, и головка цветка поникла», расслабить предплечья, согнув руки в локтях - «стебелек сломался», и, сбросив напряжение с мышц спины, шеи и верхнего плечевого пояса, пассивно наклониться вперед, подогнув колени - «цветочек завял».

# **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ**

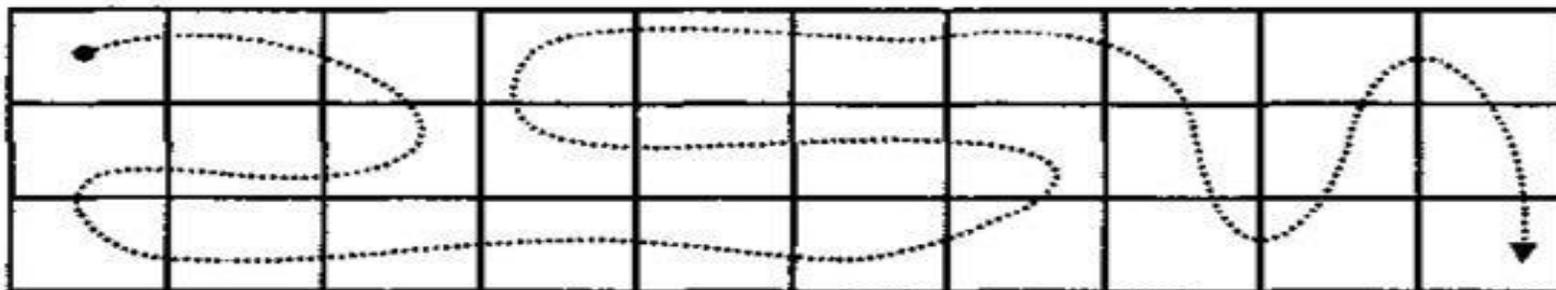
## **«ЛУЧИКИ СОЛНЦА»**

**«Представь, что ты лежишь на мягком теплом песке. Тебе от песка тоже тепло. Лучики солнышка гладят тебя по лицу, шее, рукам, ногам. Руки отдыхают, ноги отдыхают. Дыши легко и глубоко. Лучики солнца скользят по коже. Тебе очень приятно. Но пришла пора вставать, потянись и улыбнись».**

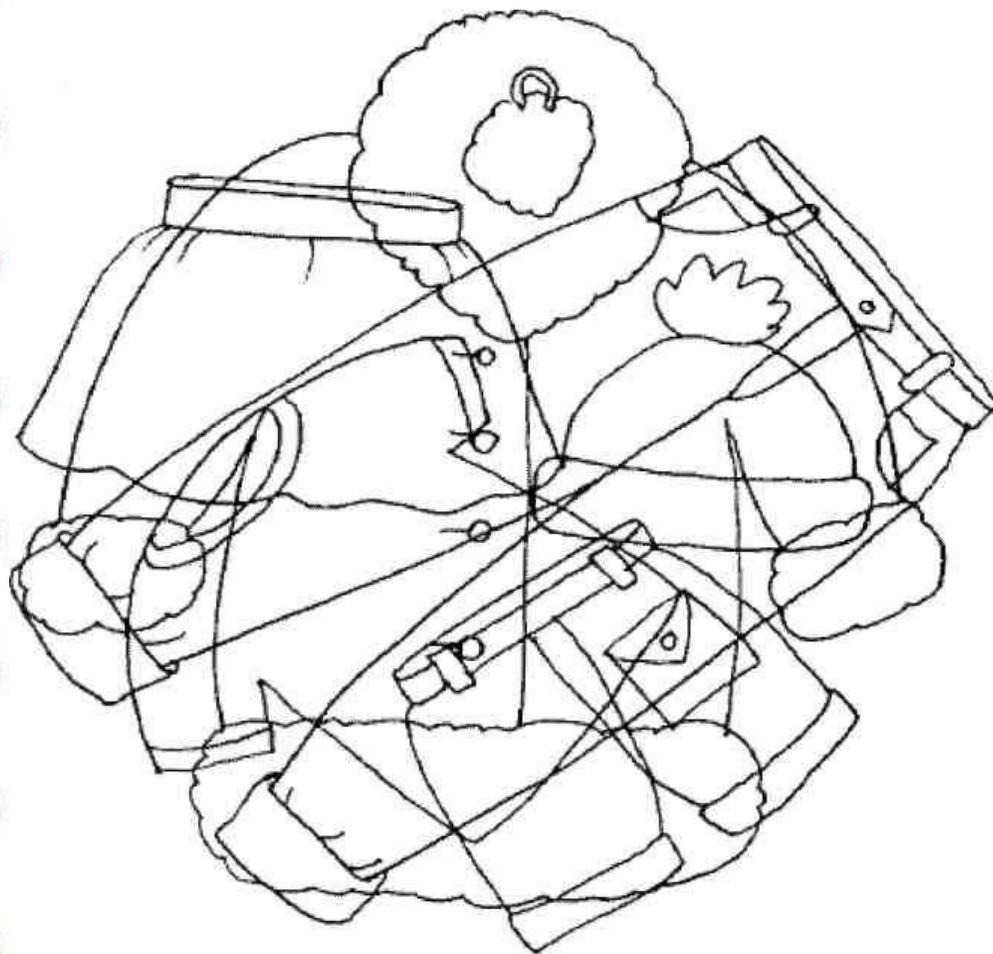
# РАБОТА С ВНИМАНИЕМ (КОНЦЕНТРАЦИЯ, ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ)

Задание 35. Прочитай зашифрованную в клетках загадку, следуя по указанному маршруту. Отгадай ее.

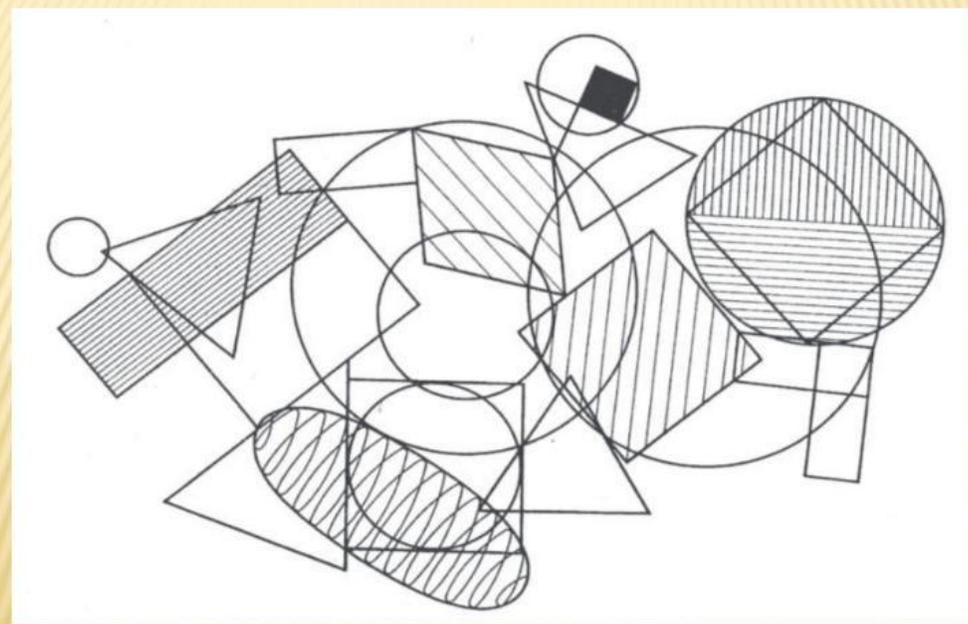
Ч	Ё	Р	В	Я	Н	Н	О	А	Ш
Й	Ы	Н	Е	Р	Е	Д	Й	Б	К
И	В	А	Ш	К	А	В	Р	У	Е



# ЗАШУМЛЕННЫЕ ИЗОБРАЖЕНИЯ



5.3. РАЗВИТИЕ ЗРИТЕЛЬНО-ПРОСТРАНСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ И ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНЫХ КООРДИНАЦИЙ.



Задание 1. Найди и покажи все квадраты и треугольники на картинке.

ВНИМАТЕЛЬНО ПОСМОТРИТЕ НА СПИСОК И  
НАЗОВИТЕ ЦВЕТ КАЖДОГО СЛОВА!  
НАЗВАТЬ НУЖНО ЦВЕТ, А НЕ СЛОВО!

ЖЕЛТЫЙ	СИНИЙ	РОЗОВЫЙ
ЧЕРНЫЙ	КРАСНЫЙ	ЗЕЛЕНый
ФИОЛЕТОВЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	КРАСНЫЙ
ОРАНЖЕВЫЙ	ЗЕЛЕНый	ЧЕРНЫЙ
СИНИЙ	КРАСНЫЙ	ФИОЛЕТОВЫЙ
ЗЕЛЕНый	СИНИЙ	РОЗОВЫЙ

## Таблица Шульте

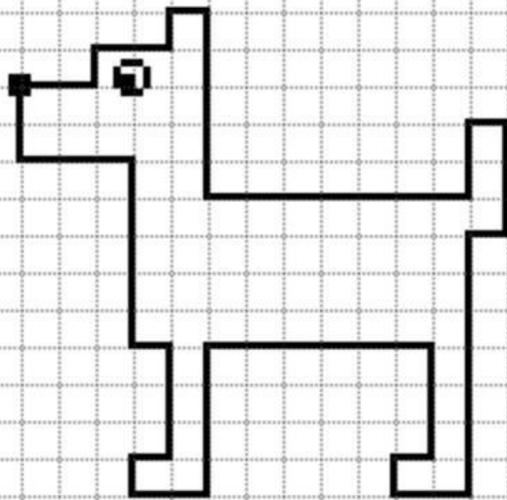
22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

## Таблица Шульте

Ц	Г	У	Д	К
Т	П	М	З	Ф
Б	Ё	А	Ч	Л
И	Н	Ш	Е	С
Р	В	Х	О	Ж

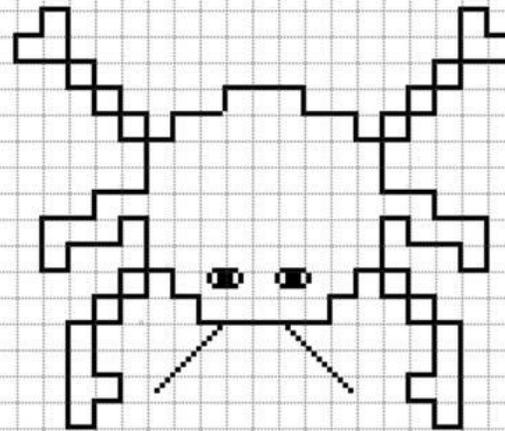
# ГРАФИЧЕСКИЕ ДИКТАНТЫ

Графический диктант "Собака"



2 →	1 ↑	2 →	1 ↑	1 →	5 ↓
7 →	2 ↑	1 →	3 ↓	1 ←	7 ↓
2 ←	1 ↑	1 →	3 ↑	6 ←	4 ↓
2 ←	1 ↑	1 →	3 ↑	1 ←	5 ↑
3 ←	2 ↑				

Графический диктант  
"Рак"



1 →	2 ↓	1 →	1 ↓	1 →	1 ↓
1 →	1 ↓	1 →	1 ↑	2 →	1 ↑
3 →	1 ↓	2 →	1 ↓	1 →	1 ↑
1 →	1 ↑	1 →	1 ↑	1 →	2 ↑
1 →	1 ↓	1 →	1 ↓	2 ←	1 ↓
1 ←	1 ↓	1 ←	1 ↓	1 ←	2 ↓
2 →	1 ↓	2 →	2 ↓	1 ←	1 ↑
2 ←	1 ↑	1 ←	2 ↓	1 →	1 ↓
1 →	1 ↓	1 →	4 ↓	1 ←	1 ↑
1 ←	1 ↑	1 →	2 ↑	1 ←	1 ↑
1 ←	1 ↑	1 ←	1 ↓	1 ←	1 ↓
5 ←	1 ↑	1 ←	1 ↑	1 ←	1 ↓
1 ←	1 ↓	1 ←	2 ↓	1 →	1 ↓
1 ←	1 ↓	1 ←	4 ↑	1 →	1 ↑
1 →	1 ↑	1 →	2 ↑	1 ←	1 ↓
2 ←	1 ↓	1 ←	2 ↑	2 →	1 ↑
2 →	2 ↑	1 ←	1 ↑	1 ←	1 ↑
1 ←	1 ↑	2 ←	1 ↑	1 →	1 ↑

**СПАСИБО**

**ЗА**

**ВНИМАНИЕ!**