

Рекомендации для педагогов по использованию нейроупражнений

Общие правила

1. Не проводить упражнения после завтрака, стоит подождать около 40 мин.
2. Если у ребёнка имеются: признаки ОРВИ, ушибы, жалобы на боль в разных частях тела и т.д. лучше попросить данных учеников посетить мед. кабинет или остаться на своих местах зрителями;
3. Помещение должно быть заранее проветренным;
4. Учитель должен убедиться в безопасности учеников, подходят ли условия класса для того или иного упражнения;
5. Руки рекомендуется обработать антисептиком перед началом упражнений.
6. Задания лучше начинать в медленном темпе и ускорять по мере усваивания упражнений.

Игра «Части тела»

Упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя, в зависимости от условий кабинета класса и выбора групп частей тела.

Задания в положении стоя:

Правила: «Встаньте прямо и ровно около своих парт, слушайте инструкцию! Я буду называть части тела, но вы должны запомнить и показать ту часть тела, которую я произнесла перед новой частью. Например, называю «живот», вы пока просто стоите, называю следующую часть «колени», а вы мне показываете «живот», говорю «плечо», вы показываете «колени» и так далее».

1. Пятка
2. Ребро (показывают пятку)
3. Шея (показывают ребро)
4. Живот (показывают шею)
5. Рука (показывают живот)
6. Голова (показывают руку)
7. Спина (показывают голову)

Задания в положении сидя:

Правила: «Сядьте прямо и ровно за свои парты, слушайте инструкцию! Я буду называть части тела, но вы должны запомнить и показать ту часть тела, которую я произнесла перед новой частью. Например, называю «ухо», вы пока просто стоите, называю следующую часть «щека», а вы мне показываете «ухо», говорю «плечо», вы показываете «щёку» и так далее».

1. Левое ухо
2. Нос (показывают левое ухо)
3. Правый глаз (показывают нос)
4. Щёки (показывают правый глаз)
5. Мизинец (показывают щёки)
6. Плечо (показывают мизинец)
7. Шея (показывают плечо)

Можно разделить ребят на пары, чтобы они контролировали товарища, а потом менялись ролями.

Игра «Камень, ножницы, бумага»

Правила: обговариваются движения, как выглядит рукой «камень», как «бумага», как «ножницы».

Далее следует инструкция: «сначала смотри и слушай, потом повтори...» Диктуются цепочки и показаны действия, которые следует повторить, цепочки усложняются постепенно.

епочка действий.

КАМЕНЬ – КАМЕНЬ – БУМАГА – НОЖНИЦЫ

епочка действий.

БУМАГА – КАМЕНЬ – НОЖНИЦЫ – БУМАГА – БУМАГА

епочка действий.

НОЖНИЦЫ – НОЖНИЦЫ – КАМЕНЬ – БУМАГА – КАМЕНЬ – БУМАГА

Игра «Ладонка-тетрадка»

Учитель разделяет класс на три команды, можно по рядам, где сидят дети.

Определить одного ученика в конце цепочки который будет записывать буквы и составлять из них слово.

Учитель каждому первому ученику на ладони указательным пальцем проводит букву, эту же букву ученики передают друг другу по цепочке, последний игрок в ряду записывает ее.

Если ряд котов получить новую букву, последний игрок поднимает руку вверх. Победит та команда, которая напишет слова верно.

Слова:

К-И-Т, Л-У-Ч, С-А-Д

Игра «Колечки»

Правила: одновременно двумя руками совершают следующие действия:

кольцо (большой и указательный пальцы),

кольцо (большой и средний пальцы),

кольцо (большой и безымянный пальцы),

кольцо (большой палец и мизинец), затем в обратном направлении.

Игра «Цепочка»

Правила: поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Игра «Блинчики»

Правила: ладони лежат на столе. Одна ладонь лежит тыльной стороной вверх. Начинаем «переворачивать блинчики» - одновременно меняем положение рук. Усложнение - на счет 3 - блинчик заворачиваем- превращаем в кулачок.

Игра «Кастрюлька-крышечка»

Правила: одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая «крышечка» - ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот». Действия четкие, ритмичные, доводим до автоматизма.

Игра «Яблоко-червячок»

Правила: большой палец левой руки спрятан в кулаке. Большой палец правой руки смотрит вверх. Затем положение рук меняется. Усложнение – добавление хлопка.

Игра «Ухо-нос»

Правила: правая рука касается кончика носа, левая – мочки правого уха. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук.

Летела муха села на ухо.

Другая муха, села на нос.

Кыш, мухи (хлопок)

Мухи испугались

Местами поменялись.

Игра «Моряк»

Правила: правая рука делает козырек, левая – вытягивается вперед, показывает «класс». Одновременно положение рук меняется.

Я плыву на лодке белой,

По волнам с жемчужной пеной.

Я отважный Капитан,

Мне не страшен ураган.

Упражнение «Вверх-вниз»

Выполняется стоя.

Правая рука на пояс – счет 1, левая рука на пояс – счет 2.

Правая рука на плечо – счет 3, левая рука на пояс – счет 4.

Правая вверх, левая вверх – 5,6.

Хлопки – 7,8.

Правая рука на плечо – 1, левая рука на плечо – 2.

Правая на пояс – 3, левая на пояс – 4.

Правая вниз – 5, левая вниз – 6.

Хлопки по бедрам/прыжки – 7,8.











