



МБДОУ №111 "Детский сад комбинированного вида"

ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ  
ГАЗЕТА «РЕЧЕВИЧОК»

№1, 2023

**С МЕЖДУНАРОДНЫМ  
ДНЁМ ЛОГОПЕДА!  
14 НОЯБРЯ**



г.Кемерово, ноябрь 2023

Авторы: учителя-логопеды МБДОУ №111: Дацко С.В., Парасова И.Ф.



# Тема номера!

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ.

Гимнастика для мозга в педагогике называется также кинезиологическими упражнениями.

Кинезиология (от греческих «кинезис» — движение и «логос» — знание) — это прикладная наука, помогающая развивать умственные способности личности через выполнение определенного рода заданий. Она помогает сбалансировано развивать оба полушария головного мозга. Направление возникло в 60-е годы прошлого века, поэтому может считаться довольно молодой наукой.

Гимнастика состоит из ряда несложных для выполнения упражнений, поэтому ее можно смело включать в режим дня. Проводить тренировки можно практически в любое время без привязки к месту. Этот комплекс упражнений направлен на усиление взаимодействия полушарий головного мозга. Развитие интеллектуальных способностей и творческого начала ребенка происходит при помощи выполнения определенных движений, именно в этом и состоит суть гимнастики для мозга.

Нейродинамическая гимнастика для детей дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие и когнитивные способности.

Польза гимнастики в следующем:

- \* стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности;
- \* помогает получить энергию, необходимую для обучения;
- \* снижает утомляемость;
- \* улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;
- \* благоприятно сказывается на процессе письма и чтения;
- \* повышает продуктивную работоспособность.

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

1. Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее.
2. Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут.
3. Не стоит ограничиваться стандартными рамками. Ребенку будет гораздо интереснее, если упражнения будут выполнены на улице, например.
4. В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения.
5. Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно.
6. Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами.
7. В одну тренировку не надо включать «все и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно.



## УПРАЖНЕНИЯ

### «Кнопки мозга»

Данная физкультура поможет положительно настроиться на выполнение определенных действий. Зарядка приводит в готовность вестибулярный аппарат.

Для выполнения действия нужно одной рукой провести углубления между первым и вторым ребрами. Другую руку следует поднести на зону пупка. Подобное упражнение оптимизирует деятельность мозга.

### «Крюки»

Такие движения помогут вовлечься в любой процесс и полноценно воспринять сведения. Влияние кинезиологической тренировки способствует активизации работы интеллекта. Действия нужно повторять примерно до 10 раз. Для начала можно попробовать до 5 раз.

Физические действия можно выполнять стоя, сидя, лежа. Главное условие — скрестить лодыжки ног. Затем нужно вытянуть руки вперед, скрестив ладони друг к другу. Руки нужно держать на таком расстоянии, чтобы опустить локти к низу.

## Для детей 4-5 лет

Для детей в 4-5 лет лучше всего подойдет несложное, но эффективное упражнение «Энергетическая зевота». Малыш должен закрыть глаза, имитируя зевоту, делать массажные движения в области соединения челюстей. Продолжительность — 1-2 минуты.

## Для детей 5-6 лет

Для усиления взаимодействия левого и правого полушарий мозга дошкольник должен выполнить простое упражнение «Кулак — ребро — ладонь». Родитель показывает малышу три движения, которые делаются в заранее продуманной последовательности.

сначала ладонь выпрямлена; потом

— сжимается в кулак; далее ладонь

ставится ребром;

после этого последовательность повторяется.

Нейрогимнастика очень проста и доступна — упражнения можно выполнять в любое время, выделяя на это хотя бы несколько минут. Если ребенку требуется серьезное лечение, тогда его можно записать на занятия по ментальной арифметике. Они направлены на активизацию и синхронизацию правого и левого полушарий мозга, повышают интеллектуальный уровень ребенка, а также улучшают его умственные способности.



## «Перекрестные шаги»

Шагайте на месте касаясь правым предплечье левого бедра и наоборот. При этом стараемся нести плечо к бедру, а не локоть к коленке, а голова немного поворачивается по ходу движения. При выполнении упражнения незажимаем рот, губы должны быть свободны и расслаблены.

Для детей скорость выполнения упражнения не важна. Взрослым на первых порах необходимо делать упражнение медленно, чтобы хорошо прочувствовать и услышать свое тело.



## «Ленивые восьмерки»

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Вытяните перед собой правую руку сжатую в кулак с выпрямленным большим пальцем. Взгляд направлен на кончик пальца. Начиная движение вправо- вверх рисуем перед собой в воздухе ленивую (горизонтальную) восьмерку. Середина восьмерки должна быть на одном уровне с срединной линией вашего тела. Страйтесь рисовать максимально круглую восьмерку. Неважно будет ли она у вас большой или маленькой, главное чтобы она была круглой. Взгляд все время направлен на кончик большого пальца. Выполнив упражнение несколько раз меняем руки. Левая рука начинает движение влево-вверх. Также делаем несколько раз. После этого сцепляем две руки вместе в замок, большие пальцы перекрещены и делаем ленивую восьмерку двумя руками. Взгляд не отрываем от перекрестья больших пальцев. Головой не вертим, следим только глазами.

Дети могут тоже упражнение рисуя карандашом на бумаге или доске.

## «Слон»

Встаньте прямо, немного согните ноги в коленях, прижмите правое ухо к правому плечу и вытяните правую руку вперед. Вытянутой рукой рисуем в воздухе горизонтальную восьмерку начиная от центра и вправо-вверх. Глаза следят за кончиками пальцев. Двигается только верхняя часть туловища. Выполнив упражнение несколько раз меняем руки.

## «Колпак для думания»

Берем себя за уши. Большой палец сзади, а указательный впереди. Массируем себя как бы слегка растягивая уши и выворачивая их назад, каждую точку на кромке ушной раковины. Затем поворачиваем голову максимально вправо, снова берем себя за уши и продолжаем массировать позволяя своей голове поворачиваться все дальше и дальше вправо. Как

только голова остановиться, поворачиваем ее до упора влево и снова массируем уши позволяя голове поворачиваться, но на этот раз уже влево.

## «Рокер»



Это упражнение нейрогимнастики является вариантом ленивых восьмерок, но выполняется на полу и ногами. Для выполнения упражнения необходимо сесть на пол или на коврик. Откиньтесь назад и обопрitezьс на руки. Ноги согните в коленях. Коленями выполняйте движение по восьмерке, рисуя ее в горизонтальной плоскости.

## «Энергизатор»

Последнее в этой группе упражнение для мозга хорошо выполнять в конце рабочего дня для расслабления. Сядьте и положите руки на стол ладонями вниз. Опустите голову между вашими руками, коснувшись стола лбом. Сделайте выдох, а затем глубокий вдох, наполняя воздухом всю грудную клетку. Затем, легко не напрягаясь, поднимите голову, начиная со лба, шею и верхнюю часть туловища. Плечи и нижнюю часть туловища держите расслабленными. Выдохните и опустите подбородок на грудь, стараясь максимально расслабить и как бы удлинить задние мышцы шеи и спины. Оставайтесь расслабленными и дышите ровно и спокойно.

## «Сова»

Это упражнение хорошо расслабляет мышцы плеч, которое возникает при длительном сидении. Левой рукой сожмите мышцы правого плеча. Поверните голову вправо, широко раскройте (вытаращите) глаза и смотрите прямо. Затем, сделав вдох начинайте поворачивать голову влево и одновременно вытягивайте шею вперед ухая как сова. За время поворота сделайте несколько таких движений. Затем поворачивайте также голову обратно. Пальцами левой руки сжимайте в это время плечо. Сжимаете на выдохе, отпускаете на вдохе.

Повторите упражнение, сжав правой рукой левое плечо.

## «Активизация руки»

Хорошо выполнять, перед тем как вам предстоит много писать. Поднимите вверх вытянутую правую руку, прижав ее к уху. Вдохните через сомкнутые губы и схватите правую руку за головой согнутой левой. Двигайте правую руку левой к себе — от себя и вперед — назад.

## **«Сгибание стопы»**

Способствует быстрому включению языковых функций мозга. Упражнение выполняется сидя на стуле. Положите правую стопу на левое колено. Массируйте места напряжений мышц в лодыжке, икре под коленом оттягивая их, одновременно с массажем сгибайте ступню к себе и от себя. Повторите с другой ногой.

## **«Помпа»**

Встаньте прямо, держась за спинку стула. Левую ногу выставите вперед, а правой отступите назад. У вас должен получиться выпад на левую ногу. Тело не наклоняйте. Пятка правой ноги плотно прижата к полу. Глубоко вдохните и поднимите пятку, на выдохе вновь прижмите ее к полу. Повторите несколько раз для каждой ноги.

## **«Гравитационное скольжение»**

Особенно эффективно это упражнение после длительного сидения за столом или долгой езды в автомобиле. Сядьте, скрестив вытянутые ноги в лодыжках. Выдыхая, наклонитесь вперед, опуская вытянутые руки плавно вниз. На вдохе выпрямитесь, поднимая руки вверх. Повторите несколько раз, делая наклоны вперед, вправо и влево. Поменяйте местами лодыжки повторите упражнение.

## **«Заземлитель»**

Это упражнение нейрогимнастики хорошо помогает сосредоточится на выполняемой работе. Поставьте ноги намного шире плеч, так чтобы левая ступня смотрела вперед, а правая была повернута вправо. Руки на поясе. Навыдохе согните правое колено, на вдохе распрямите. Повторите три раза. Затем поверните правую ступню вперед, а левую влево и повторите упражнение для левой ноги.

## **«Кнопки Земли»**

Перед выполнением упражнения прикоснитесь двумя пальцами правой руки к точкам, находящимся под нижней губой. А левая рука должна коснуться верхнего края лобовой кости. Сделай те вдох, и постараитесь ощутить, как энергия проникает в центр вашего тела. Дышите ровно и глубоко, продолжая удерживать руки на точках.

## «Кнопки Баланса»

Левую руку положите в область пупка. Пальцем правой руки надавите на углубление за правым ухом в основании черепа. Сделайте медленный глубокий вдох, чувствуя, как наполняетесь энергией. Затем надавите на углубление за левым ухом и сделайте медленный выдох.

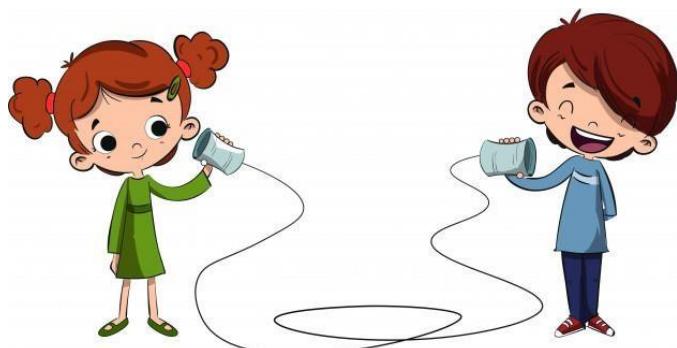
## «Кнопки космоса»

Пальцем правой руки коснитесь точки над верхней губой. Ладонь левой руки положите на крестец сзади. Делай глубокий вдох представляйте, как энергия поднимается по позвоночнику, расслабляя каждый позвонок.

Сделайте 5-6 циклов вдох-выдох. Затем поменяйте руки и повторите весь цикл.

## «Энергетическая зевота»

Примите удобную для вас позу, положите ладони на щеки. Откройте и закройте рот имитируя зевоту. Найдите под руками точки соединения верхней и нижней челюсти. Поместите пальцы рук на эти точки. Теперь вновь откройте рот имитируя зевок и когда рот будет максимально открыт помассируйте пальцами найденные точки. Постарайтесь одновременно с эти произнести длинный звук «а-а-а-а-у-у-у». Повторить упражнение 4- 6 раз.



Развитие взаимодействия между полушариями

Упражнения разделены по уровню сложности на четыре комплекса. Переходить к новому комплексу следует только после того, как ребенок сможет выполнять упражнения без зрительного и устного контроля.

## Упражнение «Жаба»

Руки положить на стол или на колени. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой руки лежит на плоскости стола или на коленях. Задание: одновременно и целенаправленно изменять положения рук.

## **Упражнение «Кольцо»**

По очереди и как можно более быстро перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (последовательно: указательный, средний,

### **Обратите внимание**

безымянный и мизинец). Упражнение повторять в прямом порядке (от указательного пальца до мизинца) и в обратном (от мизинца до указательного).

## **Упражнение «Гусак – курочка – петух»**

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга:

Гусак – ладонь согнута под прямым углом. Пальцы вытянуты и притиснуты один к другому. Указательный палец полусогнутый и опирается на большой.

Курочка – ладонь немного согнута. Указательный палец опирается на большой. Остальные накладываются один на другой в полусогнутом положении.

Петух – ладонь поднята вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы раскинуты в стороны и подняты вверх – это «гребешок».

## **Упражнение «Ухо – нос»**

Взяться левой рукой за кончик носа, а правой – за противоположное ухо.

*Одновременно опустить руки и хлопнуть в ладоши. Изменить положение рук с точностью до наоборот.*

## **Упражнение «Зеркальное отражение»**

Рисовать обеими руками геометрические фигуры вначале в воздухе, а потом на бумаге.

## **Упражнение «Солнце – забор – камень»**

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга.

Солнце – рука поднята вверх, пальцы выпрямлены и широко разведены.

Забор – пальцы плотно прижаты друг к другу и вытянуты вверх. Камень – ладонь сжата в кулак.

### Упражнение «Цепочка»

По очереди и как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (поочередно: указательный, средний, безымянный и мизинец). В «кольцо» попаременно пропускаем «кольца» из пальцев другой руки. Упражнение повторять в прямом порядке и в обратном. Вначале движения выполняются в привычном для ребенка захвате, потом его необходимо обязательно поменять.

### Упражнение «Ножницы – собака – лошадка»

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга.

Ножницы – указательный и средний пальцы вытянуты вперед, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем.

Собака – ладонь следует поставить ребром, большой палец распрямить и поднять вверх. Указательный палец согнутый, остальные сомкнуты.

### Важно

Лошадка – большой палец правой руки поднят вверх, остальные сомкнуты. Сверху обхватить правую руку ладонью левой руки под угломтак, чтобы вышла грива.

### Упражнение «Фонарики»

Пальцы правой руки выпрямлены, раскинуты в разные стороны и напряжены. Левая рука стиснута в кулак. По очереди изменяются положения рук: стискиваются пальцы на правой, выпрямляются на левой руке, и наоборот.

### Упражнение «Симметричные рисунки»

Правая рука рисует правую часть рисунка, а левая – левую.

### Упражнение «Кулак – ребро – ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, которые последовательно сменяют одно другое: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, расправленная ладонь. Желательно только во время усложненийводить речевой контроль при помощи команд – «Кулак!», «Ребро!», «Ладонь!».

## **Упражнение «Гости»**

Выпрямить кисть и по очереди присоединять безымянный палец к мизинцу, средний – к указательному. Ритмично изменять положения пальцев.

## **Упражнение «Заяц – коза – вилка»**

Ребенку показывают три положение руки, которые последовательно сменяют одно другое:

*Заяц – указательный и средний пальцы вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем.*

Коза – указательный палец и мизинец выпрямлены, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони.

Вилка – указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены в стороны и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

## **Упражнение «Кошка»**

Подушечки пальцев левой руки прижаты к верхней части ладони. Пальцы правой руки выпрямлены, расставлены в стороны и напряжены. Следует по очереди изменять положения рук – выпускать и прятать «коготки».

## **Упражнение «Зеркальное отражение» (цифры)**

Цифры рисуют в воздухе двумя руками в зеркальном отражении.

## **Упражнение «Замок»**

### **Совет**

Скрестить ладони друг с другом, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. В таком положении ребенку необходимо двигать пальцем, на который указывает взрослый, точно и четко. Движения соседними пальцами нежелательны. Дотрагиваться до пальца нельзя. В упражнении последовательно должны принимать участие все пальцы обеих рук.

## **Упражнение «Частокол»**

Руки поднять вверх, пальцы выпрямлены. В таком положении скрестить указательный и средний палец, потом безымянный и мизинец. Ритмично изменять скрещивания пальцев.

## **Упражнение «Флажок – рыбка – лодочка»**

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга:

Флажок – ладонь ребром, большой палец вытянут вверх.

Рыбка – пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой.

Лодочка – обе ладони поставлены ребром и соединены ковшиком. Большие пальцы прижаты к ладони.

### **Упражнение «Лезгинка»**

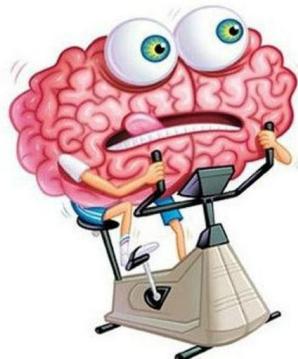
Ребенок прижимает подушечки пальцев к верхней части ладони, большой палец отводит вбок. Прямой ладонью левой руки в горизонтальном положении касается мизинца правой. После этого одновременно изменяет положение правой и левой рук.

### **Упражнение «Рисование горизонтальных восьмерок»**

Ребенок рисует горизонтальные восьмерки в воздухе вначале одной, потом другой рукой. Потом рисовать восьмерки на бумаге.

Этот комплекс упражнений следует выполнять ежедневно в течение 6-8 недель по 15-20 минут в день. Каждое упражнение для развития взаимодействия между полушариями необходимо повторять 6-8 раз. Для того чтобы ребенок усвоил положение рук, упражнения следует выполнять вначале правой, затем левой рукой, и только потом двумя руками.

В результате регулярного выполнения такой гимнастики повышается стрессоустойчивость, улучшаются память и внимание, облегчается процесс чтения и письма.



# Презентация нейрокружка

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №111  
«Детский сад комбинированного вида»

## Нейрокружок

### «Умные движения или нейрогимнастика это интересно!»

с 1 октября 2023г. стартовал  
в группах "Василёк", "Улыбка" МБДОУ №111



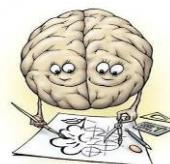
Дацко С.В.,  
Тарасова И.Ф.  
учителя-логопеды МБДОУ №111  
«Детский сад комбинированного  
вида»

г. Кемерово, 2023

**НЕЙРОИГРЫ** – это специальные игровые комплексы, способствующие развитию психических процессов: памяти, мышления, внимания, развитию зрительно-моторной пространственной координации, активизации речи.

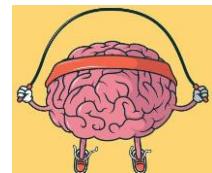
### НА ЧТО НАПРАВЛЕНЫ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ

- Развитие концентрации внимания, координации, умение чувствовать свое тело.
- Развитие памяти, общей и мелкой моторики.



## Кому нужно играть?

- Ребёнок генеративный.
- Ребёнок не слышит взрослого.
- На замечания не реагирует или наоборот, через чур медлительный или пассивный.
- Испытывает трудности в усвоении программы.
- Постоянно путает лево-право.
- Плохо ориентируется в пространстве, не может скоординировать движения.
- Быстро переключается с одного действия на другое.
- Плохо развита мелкая и крупная моторика.



### НЕЙРОКРУЖОК

«Умные движения

или нейрогимнастика – это интересно!»

#### ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

целостное развитие когнитивных процессов,  
способствующих повышению успешности в освоении  
новых учебных знаний.

#### ЗАДАЧИ:

- стимулирование и запуск речевых процессов;
- Формирование когнитивных способностей;
- Развитие познавательной сферы;
- Снятие психоэмоционального напряжения;



#### РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ:

научиться организации своей деятельности и  
саморегуляции для освоения новых знаний и успешной  
адаптации.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

- 1. Принцип индивидуального подхода.** Учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся и индивидуальных особенностей.
- 2. Принцип дифференцированного обучения** позволяет разрешить противоречие между существующими различиями в интересах, склонностях, способностях участников группы.
- 3. Принцип личностно-ориентированного подхода в обучении.** Ориентация образовательно-воспитательного процесса на личность ребенка, максимальное развитие его индивидуальности.
- 4. Принцип развивающего обучения.** Развивающая творческая среда, в основу которой заложены различные развивающие игры, что обеспечивает развитие у учащихся способностей и познавательного потенциала.



## **ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**



*Результаты работы в области  
применения нейроигр были  
представлены на площадках  
**НМЦ г.Кемерово, КРИРПО**  
**(КРИПКиПРО), ГОО «Кузбасский  
РЦППМС»***



**В рамках «Года педагога и наставника» 18 мая 2023 года состоялся семинар-практикум для педагогов на базе МАДОУ № 234 «Детский сад комбинированного вида»**

**Мастер-класс на тему «Нейроигра как здоровьесберегающая технология»**



**26 апреля 2023 года на базе Кузбасского регионального института повышения квалификации и переподготовки работников образования (КРИПКИПРО) г. Кемерово наши коллеги приняли участие в качестве спикеров во Всероссийской антиконференции (в рамках Всероссийского КонференциАля «Жизнь и здоровье») в секции «Создание организационно-педагогических условий для физкультурно-оздоровительного и здоровьесберегающего пространства».**

**В рамках конференции мы поделились опытом работы и показали мастер-класс, организовали выставку для коллег с других регионов на тему: «Нейроигра как здоровьес развивающая технология. Использование нейроигр в работе с детьми с ОВЗ».**



**28.09.2023 на базе МБДОУ № 111 «Детский сад комбинированного вида» состоялся городской семинар-практикум для учителей-логопедов г. Кемерово «Калейдоскоп нейроигр для коррекции речевых нарушений у дошкольников»**  
**В мероприятии приняли участие 47 педагогов города.**

