### Конспект индивидуального занятия педагога-психолога

### для детей старшего дошкольного возраста:

### «Развивающие и обучающие возможности нейрогимнастики и нейроигр».

### Цель: создание условий для профилактики и коррекция двигательных, эмоциональных и поведенческих нарушений детей, активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, игр для развития мелких движений руки.

### Задачи:

### 1) стимулировать развитие мыслительной деятельности;

### 2) развивать внимание, память, слуховое сосредоточение; развивать способность к быстрому воспроизведению информации;

### 3) снизить утомляемость на занятиях, повысить работоспособность;

### 4) улучшить мелкую и крупную моторику, ловкость кистей;

### 5) снять стресс и напряжение.

### Ход занятия.

### 1. Приветствие.

### 

### Педагог-психолог приветствует ребенка. Предлагает ему выбрать цвет настроения и пиктограмму, соответствующую настроению. Далее знакомит его с кратким содержанием занятия.

### 2. Основная (практическая часть).

### 1. Упражнение «Разные кольца».

### Инструкция: «На правой руке с помощью большого и указательного пальцев делаем колечко, на левой руке – с помощью большого пальца и мизинца делаем колечко. А затем меняем положение пальцев на обеих руках одновременно (на левой руке с помощью большого и указательного пальцев делаем колечко, на правой руке – с помощью большого пальца и мизинца делаем колечко). Повторяем 5 – 7 раз».

### 2. Упражнение «Прямоугольники».

### Инструкция: «Правую руку разворачиваем ладошкой к себе, большой палец поднят вверх. Левую руку разворачиваем ладошкой от себя, большой палец опущен вниз. Соединяем ладошки. Между ладошками получился прямоугольник. Затем меняем положение рук: левую руку разворачиваем ладошкой к себе, большой палец поднят вверх. Правую руку разворачиваем ладошкой от себя, большой палец опущен вниз, соединяем ладошки. Повторяем 5 – 7 раз».

### 3. Упражнение «Ухо – нос».

### Инструкция: «Указательным пальцем правой руки дотрагиваемся до кончика носа, левой рукой дотрагиваемся до правого уха. Затем меняем положение рук (указательным пальцем левой руки дотрагиваемся до кончика носа, правой рукой дотрагиваемся до левого уха). Повторяем 5 – 7 раз».

### 4. Упражнение «Гриб-Полянка».

Инструкция: «Одна рука символизирует гриб: располагаем предплечье вертикально вверх, кисть собрана в кулак. Гриб стоит на полянке. Полянку делаем из второй руки, горизонтально расположенной под первой выпрямленной ровной ладонью вниз, как за партой. Затем меняем положение рук. Увеличиваем темп.

Движения так же делаем в ритм стиха:

Под осиной, у ворот  
Подосиновик растет.  
И горит-горит на нем  
Шапка красная огнем».

### 5. Упражнение «Капитан».

Инструкция: «Одной рукой отдаем честь, поднося ее ко лбу внутренним ребром ладони, как бы прикрываясь от солнца. Другой рукой показываем «лайк», все пальцы собраны в кулак кроме большого, который оттопырен вертикально вверх. Руку можно держать перед грудью согнутой в локте, но веселее – выпрямить, вытягивая вперед. Меняем руки. Ускоряем темп.

При выполнении упражнения добавляем стих:

Я плыву на лодке белой,  
По волнам с жемчужной пеной.  
Я отважный Капитан,  
Мне не страшен ураган».

**6. Разминочное упражнение «Шаг на развитие координации».**

Данное упражнение направлено на улучшение функций опорно-двигательного аппарата ребенка, его координации движений и ориентирования в пространстве.

**Этот вид тренировки проходит следующим образом:**

1. Необходимо занять положение стоя.
2. Ребенок делает шаг правой ногой.
3. Затем поджимает левую ногу назад и касается ее пятки кончиком указательного пальца правой руки.
4. После этого делается шаг левой ногой, выполняются аналогичные действия пальцами левой руки. Повторяем 5 – 7 раз.

**7. Разминочное упражнение «Перекрестные шаги»**

Для выполнения упражнения «Перекрестные шаги» необходимо соблюдать следующий алгоритм действий:

1. Занять положение стоя.
2. Ребенок делает шаг, поднимая правое колено вверх, а затем одновременно касается его поверхности ладонью левой руки.
3. После этого поднимается левое колено, а к его поверхности прислоняется ладонь правой руки

Повторяем 5 – 7 раз. Важно следить за тем, чтобы ребенок делал упражнение правильно, а также не запутался в движениях.

**8. Нейроигра «Классики для пальчиков».**

Дидактическое оснащение: игровое поле с цветными квадратами и прямоугольниками для правой и левой руки.

Инструкция: «Прыгаем» одновременно указательными и средними пальцами правой и левой руки. На желтых прямоугольниках пальцы расположены рядом, а на зеленых квадратах – отдельно». Затем ускоряем темп выполнения упражнения.

**9. Нейроигра: «Нейроладошки».**

Дидактическое оснащение: игровое поле с нарисованными ладошками правой и левой руки. Рядом с пальцами написаны разным цветом цифры (вразнобой).

Три варианта игры:

1 вариант: взрослый называет любую цифру, ребенок находит ее и показывает соответствующим пальцем.

2 вариант: ребенок самостоятельно ищет цифры в прямом порядке, называет их и показывает соответствующим пальцем.

3 вариант: ребенок самостоятельно ищет цифры в обратном порядке, называет их и показывает соответствующим пальцем.

**3. Заключительная часть.**

Педагог - психолог предлагает ребенку рассказать о том, что было интересно делать на занятии; что нового он узнал. Далее ребенок выбирает цвет настроения и пиктограмму, соответствующую настроению.

Приложение № 1.

**Памятка для родителей**

**По проведению нейрогимнастики и нейроигр с детьми.**

Нейрогимнастика — это один из методов развития функций головного мозга. Данный метод подходит для детей от 4 лет. Положительный эффект от занятий нейрогимнастикой наблюдается у всех детей в возрасте от 4 до 12 лет. Особенно полезны занятия в период подготовки к школе. Нейротренировки готовят мозг к успешному овладению чтением, письмом, счетом, воспитывают волю ребенка, повышают его познавательную мотивацию, развивают интеллектуальную деятельность.

Ежедневное выполнение нейрогимнастических упражнений активизирует головной мозг, повышая его работоспособность, положительно влияя на все когнитивные процессы.

Установлено положительное влияние нейрогимнастики в следующих направлениях:

* улучшается функция кратковременной и оперативной памяти;
* происходит более быстрое восприятие и обработка информации, которая поступает из окружающего мира;
* снижает утомляемость;
* активизируются все когнитивных функции (внимание, память, мышление, воображение);
* развиваются творческие способности ребенка, позволяя открыть скрытые таланты;
* стимулирует развитие мелкой моторики;
* снимает нервное напряжение и усталость мышечной системы;
* повышает работоспособность вестибулярного аппарата;
* можно предотвратить развитие неврологических заболеваний, связанных с нарушениями восприятия окружающего пространства.

Нейрогимнастика для детей должна быть организована так, чтобы ребенок проявлял интерес к тренировкам и сопровождаться положительными эмоциями. Ведь то, что приносит радость, как правило, всегда эффективно усваивается.

Существуют определенные правила проведения нейрогимнастики:

* Такие упражнения должны выполняться ежедневно, но без принуждения (регулярность проведения нейрогимнастических занятий — это залог быстрого достижения положительного результата).
* Достаточно выполнять по 2 - 3 упражнения в день.
* Общая продолжительность всего комплекса нейрогимнастических упражнений должна находиться в пределах от 5 до 7 мин., так как ребенок может устать.
* Усложнение тренировочного процесса должно происходить постепенно по мере того, как ребенок приобретает навыки.
* Нейрогимнастические упражнения можно выполнять в положении лежа, сидя за столом или стоя.
* Перед тем, как внедрять новое упражнение, взрослый его показывает в медленном темпе. Если есть речевое сопровождение – четко его проговаривает.