

«Нейротренажеры и нейроигры в домашних условиях»



Нейротренажеры – это специальные игровые устройства и упражнения, разработанные для развития мозга, улучшения координации, концентрации внимания и мышления, а также для стимуляции нейропластичности. Они представляют собой игры и оборудование, которые воздействуют на тело для улучшения работы мозга и формирования межполушарных связей.

Нейроигры – это специально разработанные задания, направленные на стимуляцию умственной активности и укрепление нейронных связей. Они комбинируют в себе элементы обучения и развлечения, создавая непревзойденный инструмент для разностороннего развития детей.

Рассмотрим несколько нейротренажеров и нейроигр, которые направлены на активизацию работы мозга, повышение его функциональности и пластичности. Они способствуют улучшению уровня внимания и памяти вашего ребенка, развитию моторных функций и межполушарного взаимодействия (способности обоих полушарий головного мозга работать вместе, совмещая свои уникальные функции).

Данные нейротренажеры и игры будут актуальны для детей 4-8 лет, так как именно в дошкольный и младший школьный период идет активное формирование мозговых структур и развивается интеллект. Их можно сделать дома самостоятельно, имея под рукой минимальный набор канцелярских принадлежностей. Итак, начнем:

Нейротренажеры своими руками

Тренажер № 1 Нейролабиринт

Нейролабиринт — это два лабиринта, расположенных на одном листе бумаги. Задача — пройти оба одновременно правой и левой рукой. Это улучшает координацию рук, развивает мелкую моторику, стрессоустойчивость и зрительное восприятие.

Что понадобится: листы А4, фломастеры, пластиковые крышечки, наклейки и ножницы.

Как сделать: мысленно разделите лист А4 на две половинки. На каждой стороне зеркально нарисуйте несложный лабиринт. Рисунок можно найти в интернете или придумать самим. Начало и конец лабиринта можно оформить наклейками.



По лабиринту нужно передвигать указательные пальцы обеих рук, также можно использовать пластиковые крышки от молочной продукции — они крупные и их удобно держать в руках.

Тренажер № 2 Нейропрописи

Нейропрописи — это сборник заданий для рисования двумя руками: нужно синхронно правой и левой руками обводить изображения по пунктирным линиям. Для каждой руки рисунки могут быть одинаковыми или разными.

Что понадобится: лист А4, простой карандаш, цветные карандаши

Как сделать: рисунки для нейропрописей можно придумать самим или найти в поисковике по ключевым словам «нейропрописи рисунки». Затем карандашом повторяем рисунок на листе. Рисуем тонкой линией, чтобы она была видна, но не выделялась. Ребенок обводит эту линию, сильнее нажимая на карандаш.

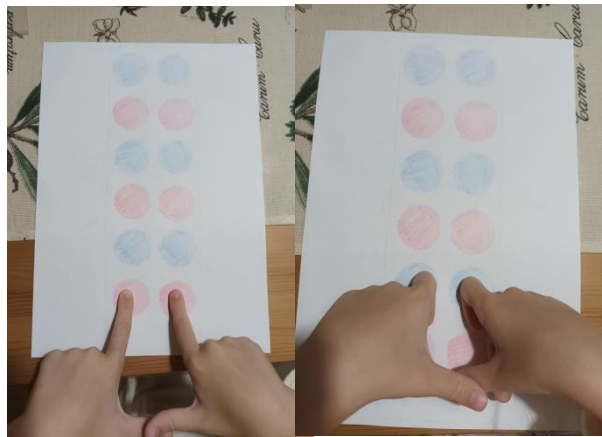


Тренажер № 3 Пальцеход

Пальцеход представляет собой поле с цветными кружками. Пальцеход развивает мелкую моторику и внимание, тренирует навыки самоконтроля, а также готовит руку к письму.

Что понадобится: лист А4, простой карандаш
цветные карандаши

Как сделать: рисуем на листе разноцветные кружки двух разных цветов, располагаем их друг под другом. Задача ребенка — синхронно «пройтись» по дорожкам с кружками, чередуя пальцы на обеих руках: ставим указательные пальцы обеих рук на красные кружки, затем сгибаем их и переносим на синие кружки. Комбинации с чередованием пальцев могут быть самые разные. В процессе игры можно проговаривать слоги (например, встаем на красные - говорим «СА», встаем на синие - говорим «ША»). Можно проговаривать стишки или скороговорки.



Нейроигры с детьми дома

«Ладони»

Положите руки на стол ладонями вниз. Затем одновременно одну руку сожмите в кулак, а другую разожмите, положив ладонь на стол. Меняйте положение рук в определенном ритме. Можно проговаривать стишки или скороговорки в ритм с ладонями.



«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. В этой игре тоже можно в такт проговаривать стишки или скороговорки.



«Класс — заяц»

Суть упражнения — одновременно показывать одной рукой «класс» (большой палец поднят вверх, а остальные прижаты к ладони), а другой — «зайчика» (указательный и средний пальцы подняты вверх и изображают ушки). Затем руки меняются, а скорость смены постепенно наращивается.



«Ухо-нос-хлопок»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

Несколько советов при организации нейроигр:

- Будьте терпеливы и поддерживайте ребенка.
- Начинайте с простых упражнений, постепенно усложняя их.
- Превратите занятия в веселую игру, а не в обязанность.
- Занимайтесь регулярно, хотя бы по 10–15 минут в день.
- Показывайте упражнения сами, выполняйте их вместе с ребёнком.

Важно отметить, что эти игры должны быть адаптированы под возраст и возможности ребенка. Начните с самых простых вариантов и постепенно усложняйте задания. Помните, что главное — это регулярность занятий и позитивный настрой!