

# **«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**

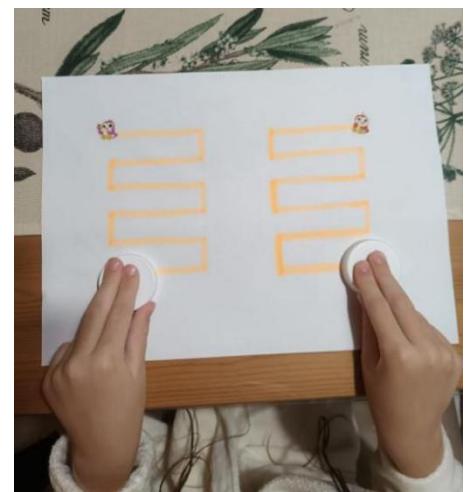
### **Тренажер № 1 Нейролабиринт**

*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 крышки, наклейки, 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.

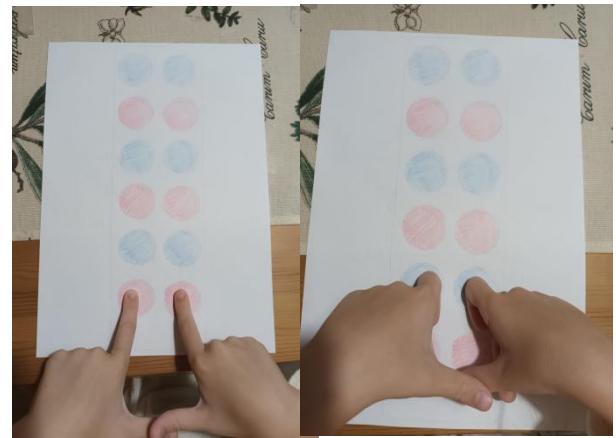


## Тренажер № 3 Пальцеход

Пальцеход представляет собой поле с цветными кругами. 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 кругами, 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 стишечки или скороговорки.



## Нейроигры с детьми дома

### «Ладошки»

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 стишечки 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 стишечки 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!*