

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
«Советский районный социально-реабилитационный центр для  
несовершеннолетних»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор БУ  
«Советский центр для несовершеннолетних»  
 Т.А.Емелина  
« 4 » декабря 2023 г.  
Рассмотрено на Методическом совете  
от « 4 » декабря 2023 г, протокол № 11



**Цикл занятий по нейробике для несовершеннолетних  
в возрасте 3-16 лет,  
в условиях БУ «Советский районный центр для несовершеннолетних»**

Автор:  
Алена Алексеевна Дектерева  
Психолог

г.п. Пионерский, 2023

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Актуальность**

Нейробика — это комплекс простых упражнений, которые способствуют улучшению памяти, дают дополнительную энергию и повышают способность нашего мозга к разного рода работе в любом возрасте. Основным отличием данной методики от многих других является то, что упражнения нейробики направлены на широкое использование всех пяти органов чувств человека. Причем используются они необычным образом и в максимально непривычных комбинациях, что помогает мозгу создавать много новых ассоциативных связей между различными видами информации.

Нейробические упражнения, используемые на занятиях, очень просты, их может выполнить любой человек в любом возрасте. Для выполнения упражнений не нужна никакая-либо подготовка, оборудование или спортивная форма.

Регулярные занятия нейробикой позволяют:

- укрепить состояние нервной системы;
- улучшить запоминание новой информации;
- развить в полной мере когнитивные способности;
- синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

Кроме того, они улучшают настроение, избавляют от переживаний, тревог, страхов. Несовершеннолетний учится лучше управлять своими эмоциями: контролирует приступы агрессии, борется с раздражительностью.

## **1.2. Цель**

Стимулирование интеллектуальной деятельности и познавательных функций детей.

## **1.3. Задачи**

1. Создать возможности для самовыражения, преодоления барьеров в общении.
2. Научить балансировать и синхронизировать межполушарное взаимодействие мозга.
3. Развить мелкую моторику.
4. Развить личностный потенциал ребенка (интеллектуальный, коммуникативный, творческий, эмоционально-волевой и мотивационный компоненты).

#### **1.4. Целевая группа**

Несовершеннолетние от 3 до 16 лет, в том числе дети с ОВЗ и дети-инвалиды.

#### **1.5. Формы и методы работы**

Формы работы:

- индивидуальная;
- групповая.

Методы работы:

- беседа, наблюдение;
- практические занятия и упражнения;
- диагностическое обследование.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

Формирование групп осуществляется по результатам первичной диагностики. Воспитанники делятся на две группы: контрольная и рабочая.

Контрольная группа-это получатели социальных услуг, имеющие уровень подготовки, требующий поддержания и тренировки.

Рабочая группа со сниженным уровнем когнитивных функций: у данной группы при выполнении упражнений возникают затруднения требуется

подробное пояснение и тщательная проработка заданий. К выполнению более трудных заданий иногда приходится возвращаться неоднократно.

Предусмотрено 16 занятий за 21 день (8 групповых занятий и 8 индивидуальных).

Нейробика как новая форма тренировки головного мозга эффективна для улучшения не только умственных способностей детей, но и помогает улучшить ряд физических навыков, в частности соблюдение равновесия, поднятие плечевого пояса и т.д. Поэтому возможно проведение интегрированных занятий с не только с психологом, но и с инструктором по физической культуре.

## **2.1 Этапы реализации**

### *1 этап подготовительный*

1. Проведение диагностики с целью определения состояния когнитивных функций.
2. Формирование групп по результатам психодиагностики.
3. Составление структуры занятий в зависимости от поставленных задач.

### *2 этап- основной*

Практические занятия: выполнение упражнений, занятий (индивидуальные и групповые).

### *3 этап- заключительный*

1. Проведение диагностики.
2. Рекомендации по дальнейшим самостоятельным занятиям.

## **2.2. Структура занятия**

1. Ритуал приветствия.
2. Разминка.
3. Выполнение упражнений.
4. Рефлексия.

5. Ритуал прощания.

### **2.3. Ожидаемые результаты**

1. Укрепление когнитивного уровня ребенка.
2. Улучшение эмоционально фона.
3. Формирование навыков логического мышления, а также их тренировка.
4. Улучшение функций памяти и внимания.
5. Сохранение социальной активности, создание благоприятной эмоциональной атмосферы.

### **III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Деннисон Пол Е., Деннисон Гей Е. Гимнастика мозга. Книга для учителей и родителей / Пол Е. Деннисон, Гей Е. Деннисон. Издательство: Весь, 2021. – 320 с. – Текст: непосредственный.
2. Реуцкая О.А. Логические задачи для непоседливых детей: сниженный уровень внимания, гиперактивность / О.А. Реуцкая. Феникс, 2012. – 224 с. – Текст: непосредственный.
3. Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей. «Нейродинамическая гимнастика» / Т.П. Трясорукова. Феникс: Школа развития, 2022. – 32 с. – Текст: непосредственный.
4. Интернет ресурсы: <https://nsportal.ru/>

### III. ПРИЛОЖЕНИЯ

#### Приложение 1

#### Календарно-тематическое планирование занятий

№п/п	Наименование занятия	Цель
Занятие 1	«Представьте»	Активизация участников, включение в общее пространство, знакомство, повышение настроения, разминка.
	«Перекрёстные шаги»	Диагностика и коррекция Оказание благоприятного воздействия на координацию, равновесие, улучшается пространственное ориентирование.
	«Двойной рисунок»	
Занятие 2	«Вертушка»	Растяжение мышц, расслабление сухожилий, избавление от мышечного напряжения, а также способность к длительному удержанию внимания.
	«Сова»	
Занятие 3	«Энергетическая забота»	Повышение энергии тела, а также активизации мышления и улучшению внимания.
	«Крючки»	
Занятие 4	«Шляпа мышления»	Активация внимания и памяти, сохранение спокойствия в стрессовых ситуациях.
	«Позитивные точки»	

## Методические разработки занятий

Варианты упражнений для занятий

Вводная часть

Игра «Представьте».

Цель: активизация участников, включение в общее пространство, знакомство между собой, повышение настроения, разминка.

Проведение: психолог объясняет, что каждому участнику будет передаваться мячик и задаваться вопрос, на который он или она ответит. Вопросы несложные и не всегда серьезные, поэтому предлагается отвечать сразу, сильно не задумываясь. Затем одному из участников передается мяч и задается первый вопрос. После ответа этот же участник передает мяч любому другому участнику, и ведущий адресует ему следующий вопрос и так далее, пока все участники группы не окажутся задействованными.

Вопросы для проведения игры могут быть такими:

1. Если бы у Вас была волшебная палочка, что бы Вы пожелали?
2. Представьте, что у Вас есть машина. Какого она цвета?
3. Назовите три блюда, которые Вы любите больше всего?
4. Если бы Вы играли на сцене, то какую роль (роли)?
5. Какое женское/ мужское имя Вам нравится больше всего?

После игры можно обсудить с участниками, что нового они узнали друг о друге, хотел бы кто-то доставшийся ему вопрос задать кому-то другому или, возможно, придумать свой вариант вопроса.

Таблица 1 «Описание упражнений»

Название упражнения	Описание
1. Упражнения, направленные на пересечение средней линии тела. Такие движения оказывают благоприятное воздействие на координацию, равновесие, улучшается пространственное ориентирование.	
«Перекрёстные шаги»	Встаем прямо, голова находится по средней линии тела. Детям нужно одновременно поднять правую руку и левую ногу, при этом слегка касаясь локтем левого колена. Далее возвращаемся в исходное положение. Затем меняем руку и ногу на другую и повторяем упражнение. При выполнении упражнений важно чтобы голова оставалась на месте. Выполняем в течении одной минуты.

«Двойной рисунок»	Располагаем перед собой лист бумаги. Лист желательно закрепить чтобы не смещался. Берем в обе руки два карандаша, маркера или фломастера. Рисуем одновременно в зеркальном отражении обоими руками. Начинаем с более простого, например, сначала рисуем круги, затем квадраты и треугольники. Можно в дальнейшем увеличивать сложность рисунка к более сложному, например, нарисовать простой пейзаж.
1. Упражнения, направленные на растяжение мышц, расслабление сухожилий, избавление от мышечного напряжения, а также способность к длительному удержанию внимания.	
«Вертушка»	Соединение подушечками большой и указательный палец одной руки с указательным пальцем другой руки. Попеременно меняйте положение кистей рук, вращаясь на подушечках одних пальцев, размыкая другие, затем соединяя их и вращайте, размыкая предыдущие и соединяя.
«Сова»	Левой рукой захватываете мышцы правого плеча. Далее поворачиваем голову, чтобы развернуть назад через левое плечо, делая вдох, сохраняя при этом плечи прямыми. Затем опускаем подбородок на грудь. Делаем вдох и расслабляем плечи. Повторяем упражнение с другой рукой.
2. Упражнения, направленные на повышение энергии тела, а также активизации мышления и улучшению внимания.	
«Энергетическая забота»	Изображаем зевание при этом закрываем глаза. Данные действия сопровождаем громким звуком зевания. Делаем 1-2 минуты.
«Крючки»	Встаем прямо ноги скрещены. Руки вытягиваем перед собой, перекрещиваем и соединяем ладони в замок. Сгибаем локти, выворачиваем кисти вовнутрь, прижав их к груди таким образом, чтоб локти были направлены вниз. Дышать нужно ровно и спокойно. Далее расставляем ноги на ширину плеч, голову наклоняем вперед, глаза опускаем. Руки лодочкой вниз. Пальцы должны касаться друг друга. В таком положении стоим не более одной минуты.
3. Упражнения, способствующие активации внимания и памяти способствуют сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.	
«Позитивные точки»	Положите средний и указательный палец обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между бровями и линией роста волос. Подержите пальцы на точках до возникновения тепла, или пульсации под ними. Упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя. Повторяем 3-4 раза.
«Шляпа мышления»	Большим и указательным пальцами рук оттягиваем уши немного назад, расправляя их. Массируем уши начиная с верхнего края заканчивая мочкой.