Башҡортостан Республикаһы Өфө районы муниципаль районының
Жуков ауылы балалар баҡсаһы "Ҡарлуғас"
мәктәпкәсә белем бireү бюджет учреждениеһы

Методик ҡулланма

«НЕЙРОКҮНЕГЕҮҘӘР»

Әҙерләне: Ғәлиева Зилә Сәғит ҡыҙы
беренсе категориялы психолог

2023

Баш мейеһе өсөн күнегеүҙәр ни өсөн файҙалы?

Был комплекслы күнегеүҙәрҙең асылында фекерләү һәм хәрәкәтләнеү тығыҙ бәйләнештә булып тора. Нейрогимнастика үткәреү түбәндәге һөҙөмтәләр бирә:

уҡыу өсөн кәрәкле энергия алыу;

эшкә һәләтлелекте арттырыу;

балаларҙың арыуын кәметеү;

фекерләү эшмәкәрлеген әүҙемләштереү һәм хәтерҙе үҫтереү;

дөйөм һәм ваҡ моториканы үҫтереү;

уҡыу һәм яҙыу процестарына ыңғай йоғонто яһай;

үҙ көсөнә эске ышанысты формалаштырыу, бигерәк тә йәмәғәт сығыштарында (был бик мөһим мәл, сөнки мәктәптә балаға йыш ҡына класс алдында төрлө докладтар менән сығыш яһарға тура киләсәк).

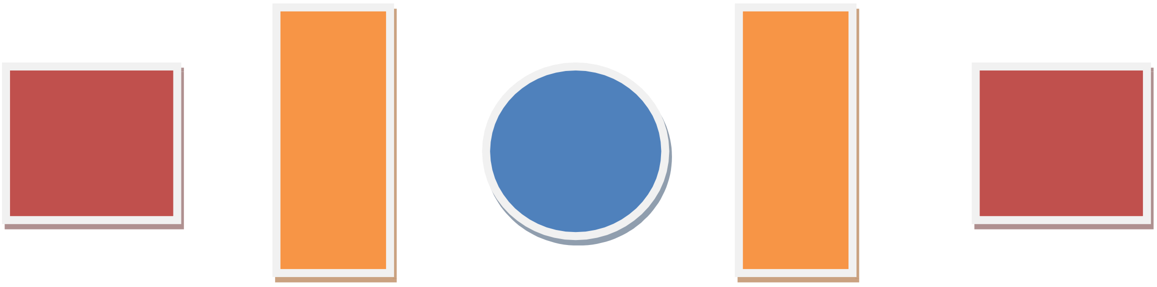
Күнегеүҙәр үткәреү баланың эмоциональ өлкәһенә ыңғай йоғонто яһай: ул аралашыусан була, стрессҡа бирешмәй, ул үҙенең ижади һәләттәрен уйында, ә һуңынан мәктәптә уҡытыу процесында күрһәтергә өйрәнә.

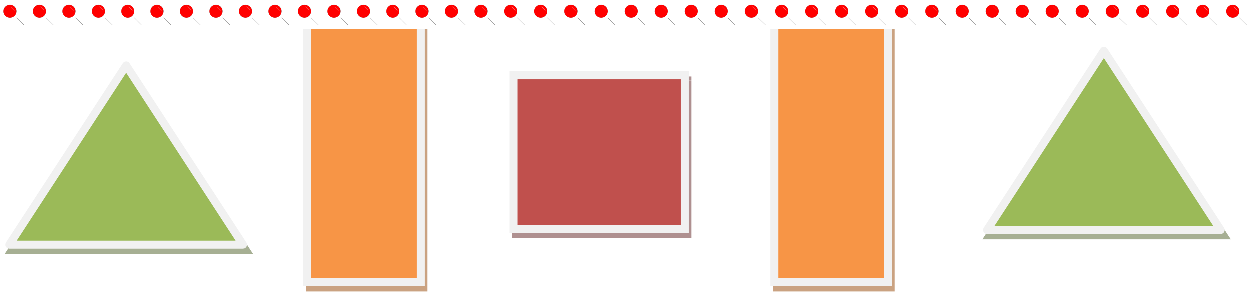
Баланың физик әүҙемлеге лә үҫешә. Даими күнегеүҙәр симметрик һәм ассиметрик хәрәкәттәрҙе аныҡ башҡарырға, тигеҙлекте һаҡларға, аяҡ-ҡулдарҙың һәм яурын билбауының хәрәкәтсәнлеген яҡшыртырға мөмкинлек бирә. Мәктәпкәсә йәштәге балалар уңайһыҙ тойғолар кисермәйенсә, тигеҙ ултырырға өйрәнә.

Ҡасан шөғөлләнә башлау яҡшыраҡ?

Балалар өсөн нейрогимнастика үтәү өсөн иң уңайлы осор – 4-5 йәштән башларға мөмкин. Әгәрҙә, был эш төрө балаларға ауыр, аңлашылмай икән, уны башта нейроразинка менән таныштырыу яҡшыраҡ. Ябай ғына күнегеүҙәрҙән башлап, ҡатмарлаштыра барырға мөмкин. **НЕЙРОРАЗМИНКА**

<u>Түңәрәк – йоҙроҡ, квадрат – ҡул, тура мөйөш – ҡул ҡабырғаһы, өсмөйөш – һуҡ бармаҡ.</u>





6 йәшкә тиклем ҡатмарлыраҡ күнегеүҙәр индерергә мөмкин, был мәктәптә уҡыуға әҙерлектең мөһим өлөшө буласаҡ.

Шул уҡ ваҡытта күнегеүҙәрҙе дәрестәрҙең һөҙөмтәлелеге максималь юғары булһын өсөн билдәле бер тәҡдимдәрҙе үтәп үткәрергә кәрәк.

Бер нисә ябай ҡағиҙәне иҫтә тоторға кәрәк:

- Дәрестәрҙең уртаса оҙайлығы 5-7 минут.
- Нейрогимнастиканың даимилығы мөһим, йәғни күнегеүҙәрҙе көн һайын үткәрергә кәрәк.
- Күнекмәләрҙе балаға ҡыҙыҡлы үткәрергә кәрәк. Бының өсөн ваҡыт-ваҡыт дислокацияны үҙгәртергә мөмкин: өйҙә, урамда һ. б.
- Күнегеүҙәрҙе дөрөҫ башҡарыуҙы күҙәтеү мөһим.

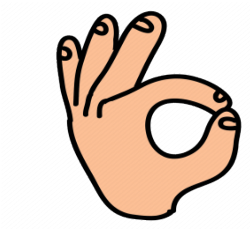
Эштәрҙе яйлап ҡатмарлаштырырға мөмкин. Мәҫәлән, күнегеүҙәрҙе башҡарыу темпын арттырырға.

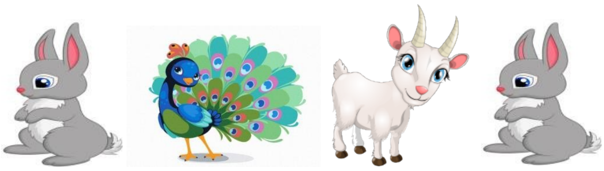
Ә һуңынан инде, нейрокүнегеүҙәргә күсәбеҙ.

Мәҫәлән: **НЕЙРОКҮНЕГЕҮҘӘР**

Һәр юлды ике яҡтан башларға кәрәк, һуңынан уртанан, уң һәм һул ҡул менән бер үк ваҡытта башҡарабыҙ. Һәр һүрәт үҙенең хәрәкәтенә тап килә (таблицаны ҡарағыҙ: өлгө хәрәкәт-һүрәт)

Таблица хәрәкәт-һүрәт

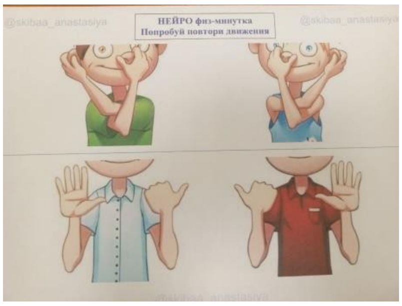
Бөтә күнегеүҙәр дүрт төркөмгә бүленгән һәм улар сенсомотор күнекмәләренең өс төрөн үҫтереүгә йүнәлтелгән.

<u>Беренсе төркөм</u> – тәндең урта һыҙығын киҫеп үткән күнегеүҙәр. Улар бер үк ваҡытта ике аяҡ, ҡул, күҙ эшмәкәрлегенә, йәғни ике ярымшар эшмәкәрлеген берләштереүгә йүнәлтелгән. Уларҙы үткәреү ярайһы уҡ яҡшы һөҙөмтәләр бирә: бала бер үк ваҡытта хәрәкәт итә һәм уйлай ала, уҡыу һәм яҙыу күнекмәләре яҡшыра.

<u>Икенсе төркөм</u> – энергетика күнегеүҙәре. Улар баш мейеһе күҙәнәктәренең араһында нервы процестарының кәрәкле тиҙлеген тәьмин итә. Эмоцияларҙы һәм үҙ-үҙеңде көйләүҙе яҡшырта. Даими дәрестәр фекерләүҙе яҡшыртырға, аңлы уҡыу тиҙлеген арттырырға, шулай уҡ баланың иғтибарын яҡшыртырға мөмкинлек бирә.

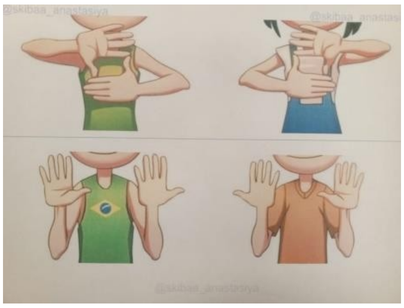
<u>Өсөнсө төркөм</u> – һуҙыу күнегеүҙәре. Улар сухожилияларҙы ял итеүгә һәм мускул көсөргәнешлеген кәметеүгә йүнәлтелгән. Стрессты бөтөрөүгә, иғтибарҙы һәм концентрацияны яҡшыртыуға булышлыҡ итә.

Дүртенсе төркөм – позитив фекерләүҙе күтәреү өсөн күнегеүҙәр. Улар нервы процестарын тотороҡландыра, һөҙөмтәлә бала стресс хәлендә тыныслыҡ һаҡларға өйрәнә. Был күнегеүҙәр балаға мөһим саралар алдынан (контроль, диктант, йәмәғәт сығыштары алдынан) нервыларын туҡтатырға мөмкинлек бирә.



Нурисламдың һул ҡулы
Тотоп алды танауҙы
Ә уң ҡулы үрелеп
Һул ҡолаҡҡа тотондо.
Хәҙер эшләй киреһен
Алмаштырып ҡулдарҙы-
Уң ҡул тотто танауҙы
Һулаҡай - уң ҡолаҡты.

Нурисламдың уң ҡулы
Йомарланған йоҙроҡҡа.
Тик баш бармағы күрһәтә
“Ҡара” - тиеп һул яҡҡа.
Ә һулаҡай ҡулының
Усы асыҡ, йәйелгән.
Был ҡулдың да баш бармағы
Һулға табан төбәлгән.
Искәндәрҙең һул ҡулының
Усы беҙгә ҡараған.
“Уңға табан ҡарағыҙ” - тип
Күрһәтә баш бармағы.
Ә уң ҡулы йоҙроҡта
Уңға ҡарай баш бармағы.



Бына минең һул ҡулым
Баш бармаҡ өҫкә ҡарай.
Ә уң ҡулдың баш бармағы
Һул ҡулда - аҫҡа ҡарай
Баш бармаҡтар, һуҡ бармаҡтар
Бер-береһенә терәлеп
Дүртмөйөш тәҙрә яһай.

Бына минең уң ҡулым
Баш бармаҡ өҫкә ҡарай
Ә һул ҡулдың баш бармағы
Уң ҡулды - аҫҡа ҡарай.
Баш бармаҡтар, һуҡ бармаҡтар
Бер-береһенә терәлеп
Дүртмөйөш тәҙрә яһай.

Уң ҡулдың баш бармағы
“Киттек” - ти һулға.
Һул ҡулдың да баш бармағы
“Әйҙә” - ти һулға.
Ә хәҙер был бармаҡтар
Теләйҙәр кире яҡҡа-
Һул ҡулдың баш бармағы
“Барайыҡ” - ти уңға.
Уң ҡулдың да баш бармағы
“Атлайыҡ” - ти уңға.

Баш бармаҡтар икеһе лә
Теләйҙәр һулға табан.
Аҙаҡ тағы уйлайҙар
Атларға уңға табан.

Уң ҡулдың һуҡ бармағы
Сығып китте ҡунаҡҡа.
Китмәне ул йыраҡҡа
Ул килде баш бармаҡҡа
Һуҡ бармаҡ һәм баш бармаҡ
Торалар бергә йырлап.

Ә һул ҡулдың баш бармағы
Бик ярата хәрәкәт
Шуға күрә сәтәкәйгә
Килде хәрәкәт эҙләп.
Сәтәкәй һәм баш бармаҡ
Торалар бергә йырлап.

Ә хәҙер ҡулдарыбыҙҙы
Алмаштырып эшләйек-
Һул ҡулдың баш бармағы
Сәтәкәйҙә ҡунаҡта.
Ә уң ҡулдың һуҡ бармағын
Баш бармаҡта ҡунаҡта.

Уң ҡул менән уң аяҡты
Артҡа, һулға борабыҙ.
Һул ҡул менән алғы яҡтан
Уң яҡҡа ынтылабыҙ.
Һәм тағы ла уң аяҡты
Артҡа, һулға борабыҙ.
Уң ҡул алдан һулға табан
Һулаҡай ҡул арттан ғына
Ынтыла уңға табан.