

Нейро - упражнения и игры с ложками



Использование ложек в нейропсихологических упражнениях — это отличный способ развития межполушарного взаимодействия, моторного планирования и координации.

Вот подборка упражнений от простого к сложному:

1. Упражнения с одной ложкой (базовая координация)

• «Вертикаль – горизонталь»:

- Ребенок держит ложку в правой руке.
- **Задача:** перевернуть её выпуклой стороной вверх, затем вогнутой стороной вверх, затем перевернуть рукояткой вверх, затем вниз. Повторить левой рукой.
- *Нейроэффект:* Развитие пространственного мышления и точности движений.



• «Ложка на пальце»:

- Положить ложку на указательный палец (как балансир). Нужно удерживать её в равновесии 10–20 секунд. Сначала правой, потом левой рукой.
- *Нейроэффект:* Концентрация внимания и мышечный контроль.



• «Змейка» (в пространстве):

- Держа ложку в руке, «рисовать» в воздухе сложные фигуры: восьмерки, круги, зигзаги. Следить за тем, чтобы ложка не дрожала.

Упражнения с двумя ложками (межполушарное взаимодействие)

Это самые эффективные упражнения для синхронизации работы правого и левого полушарий мозга.

- **«Синхронные и асинхронные хлопки»:**
 - Держим по ложке в каждой руке.
 - *Синхронно:* Ударяем ложками друг о друга одновременно.
 - *Асинхронно:* Ударяем сначала правой ложкой о левую, затем левой о правую (по очереди).
- **«Ложечный ритм»:**
 - Стучим ложками по столу: правая-правая, левая-левая, вместе-вместе. Это упражнение отлично тренирует ритмические способности и переключаемость внимания.
- **«Двуручный баланс»:**
 - В каждую руку берем по ложке. Кладем на них по теннисному мячику (или ватному шарiku). Нужно одновременно поднять обе ложки вверх, развести в стороны, соединить перед собой, при этом удерживая мячики.
 - *Нейроэффект:* Развитие моторного планирования.



3. Нейроигры «Ложки + предметы»

- **«Перекрестная сортировка»:**

- Положите перед ребенком две миски. В правой руке — ложка, в левой — ложка. В центре — кучка мелких предметов (пуговицы, фасоль).
- Задача: правой ложкой перекладывать предметы в левую миску, а левой ложкой — в правую.
- *Важно:* Руки должны перекрещиваться в центре. Это классическое упражнение для стимуляции мозолистого тела мозга (межполушарных связей).



- **«Дирижер»:**

- Включите ритмичную музыку. Задача ребенка — «дирижировать» двумя ложками, имитируя движения профессионального музыканта. Раз в 15 секунд меняйте темп (быстро-медленно).

- **«Секретный стук»:**

- Вы задаете ритм ложками (например: *тук-тук, пауза, тук*). Ребенок должен повторить этот ритм, используя свои ложки. Если ребенок справляется, усложните: вы стучите ложкой о стол, а ребенок должен повторить *зеркально* (сначала левой, потом правой рукой).

4. Упражнение для профилактики утомления

(«Ложечный массаж»)

- Ребенок держит ложки в двух руках и мягко, без нажима, «прокатывает» их по внешней стороне предплечий (от кисти к локтю и обратно).
- *Нейроэффект:* Активизация проприоцептивной системы (ощущение своего тела в пространстве), что помогает ребенку «собраться» перед началом учебной нагрузки.

