

Материалы практического семинара для родителей "Использование нейропсихологических игр в домашних условиях"

Дата проведения: март 2026 года

«Нейроигры дома: развиваем внимание, память, саморегуляцию без слёз и планшета»

Цель:

Дать родителям практические инструменты для стимуляции межполушарного взаимодействия, развития высших психических функций у обучающихся с НОДА в игровой форме.

Задачи:

1. Дать понятие, что такое нейропсихологические игры и зачем они нужны.
2. Научить 10–12 конкретным упражнениям с разным уровнем сложности.
3. Снять страх «сделать не так» и показать, как адаптировать игры под своего ребёнка.

Формат:

Мини-лекция + практика+ разбор трудностей. Родители работают в парах и малых группах.

План семинара

1. Введение. Почему мозгу ребёнка полезно «запутываться»? (15 мин)

Родители отвечают на вопросы (устно или стикерами):

- Ваш ребёнок путает право-лево?
- Часто теряет нить объяснения?
- Устаёт от письма, но бегают часами?

Краткая теория без воды:

- В мозге есть два полушария, и им нужно «дружить» (межполушарные связи).
- Нейроигры — это любые двигательные и сенсорные упражнения, которые создают новые нейронные связи.
- Важно: играть 5–10 минут в день, системно, с положительными эмоциями.

Правила домашних нейроигр (памятка для родителей):

- Не исправлять ошибки сразу — дать мозгу самому найти решение.
- Делать сложнее (усложнять скорость, шум, зеркальное выполнение).
- Если ребёнок злится — вернуться на шаг назад (упростить).

2. Практический блок. 4 станции (70 мин)

Родители делятся на 4 группы (или проходят все станции по очереди).

Станция 1. Дыхание и тело — база саморегуляции (15 мин)

Игра «Квадратное дыхание» (для успокоения перед уроками)

Вдох (4 счета) – задержка (4 счета) – выдох (4 счета) – задержка (4 счета).

Рисуем пальцем в воздухе квадрат.

Усложнение: дышать животом с игрушкой на животе.

Игра «Кулак-ладонь-ребро» (кинезиологическое упражнение)

Поочерёдно ставим руку на стол: кулак → ладонь → ребро ладони. Сначала правой, потом левой, потом двумя одновременно. Ускоряем.

Родители пробуют в парах. Затем обсуждают:

- Как часто делать? (каждый день по 2 минуты)
- Для какого возраста? (с 5 лет)

Станция 2. Перекрёстные движения — дружба полушарий (15 мин)

Игра «Ухо-нос»

Левой рукой взяться за правый нос, правой — за левое ухо. Хлопок — поменять.

Игра «Колено-локоть»

Стоя: коснуться правым локтем левого колена, затем левым локтем правого колена. Добавить подскоки.

Игра «Зеркальное рисование»

Взять в каждую руку по фломастеру (или пальчиком на подносе с манкой). Рисовать одновременно обеими руками симметричные фигуры (круг, квадрат, спираль).

Родители рисуют настоящие двуручные каляки-маляки.

Совет дома: делать это под спокойную музыку, не критиковать результат.

Станция 3. Глазодвигательные игры — внимание и чтение (15 мин)

Игра «Ленивые восьмёрки»

Голова неподвижна, глазами рисуем восьмёрку (бесконечность) в воздухе. 3 раза в одну сторону, 3 в другую. Затем то же пальцем вытянутой руки.

Игра «Следим за фонариком»

Родитель водит ярким фонариком или наклейкой на указке по стене. Ребёнок следит только глазами. Потом сам водит.

Игра «Повтори за мной (только глазами)»

Ведущий показывает стрелки в разные стороны (на листе). Родители двигают одними глазами.

Упражнение для чтения:

Надеть на палец «глаз-наклейку» и водить под строчкой текста, ребёнок следит. Тренирует отслеживание строк.

Станция 4. Двуручная координация — подготовка к письму (15 мин)

Игра «Шнуровка-перекрёст»

Шнуруем плоскую картонку двумя руками: одна подаёт шнурок, другая принимает.

Игра «Морские бои пальцев»

На столе две кучки пуговиц (мелких предметов). Нужно одновременно правой и левой рукой перекладывать по одной пуговице в центр. Кто быстрее?

Игра «Рисуем двумя руками разное»

Правая рисует круги, левая — треугольники. Начинаем медленно.

Родители охают и смеются — это нормально, мозг напрягается.

3. Перерыв — «Мозговая гимнастика на ходу» (5 мин)

Родители выполняют под руководством ведущего:

- «Перекрёстный шаг» (шагаем, касаясь коленом противоположного локтя).
 - «Сова» (одной рукой массируем плечо, голова повернута в сторону — улучшает слуховое внимание).
-

4. Как встроить нейроигры в быт (15 мин)

Разбор ситуаций от родителей:

- «Ребёнок не хочет заниматься». → Превратить в соревнование: «Кто быстрее сделает ухо-нос — ты или папа?»
- «Нет времени». → 2 минуты перед чисткой зубов, пока варится каша, в очереди в поликлинике (рисуем восьмёрки в воздухе).

Чек-лист «Нейроигры на неделю» (раздать каждому):

- Пн: дыхание + глазодвигательные
- Вт: перекрёстные движения
- Ср: двуручное рисование
- Чт: ухо-нос + колено-локоть
- Пт: свободная игра (ребёнок выбирает)
- Сб-вс: 1 новая игра

Что купить/сделать дома:

- поднос с манкой/песком
 - два одинаковых фломастера
 - цветные наклейки-глазки на палец
 - фонарик или лазерную указку
-

5. Обратная связь (15 мин)

Родители в парах придумывают свою нейроигру из подручных средств (носки, ложки, резинки).

Пример: перекладывать носки с пола на диван правой-левой рукой по очереди, затем спиной вперёд.

Вопросы, которые часто задают:

- *Можно ли с гиперактивным ребёнком?* — Да, короткие игры (1–2 мин) и много движения.
- *А если ребёнок левша?* — Те же игры, не переучиваем, просто не требуем «как все».

Заключительный круг:

Каждый родитель говорит одно слово о том, что заберёт с собой домой.

Пример: «дыхание», «восьмёрки», «не бояться».

Раздаточный материал (шпаргалка для родителей)

Короткая памятка (1 лист А4):

3 главных нейроупражнения на каждый день:

1. **Ленивые восьмёрки** — глазами и рукой (3 минуты).
2. **Ухо-нос-хлопок** (2 минуты).
3. **Рисование двумя руками** (5 минут).

Признаки, что игра работает: ребёнок смеётся, путается, но пытается снова; после игры становится спокойнее или бодрее (по ситуации).

Чего НЕ делать:

- ✗ ругать за ошибки
- ✗ делать дольше 10 минут
- ✗ требовать идеального выполнения с первого раза