

Хоноонор көмөлөрүнэн нейрогимнастика дьарыга

Лукина А.А.
Горохова Р.Н.

Хонооннор көмөлөрүнэн нейрогимнастика дьарыга

кени мэйиитин үлэтин сайыннарар хамсаныы, ол аата нейрогимнастика сүнкэн оруоллааба биллэр. Эти-хааны эрчийэр курдук мэйии үлэтин эмиэ эрчийиэххэ сеп.

Нейрогимнастиканы оҕоҕо 4-5 сааһыттан саҕалаан дьарыктыахха сөп. Хас биирдии эрчиллиини оҕо кыабыттан көрөн 5-7 мүнүүтэ оноһулар. Эрчиллиини онорорго ахсаанын буолбакка хаачыстыбатын көрүллэр.

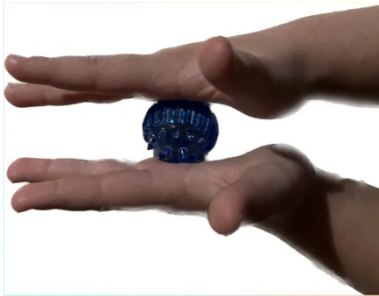

Бу кинигэбэ нейрогимнастика эрчиллиилэрэ манньк бэрээдэгинэн киирдилэр:

- былчыннары көннөрү ууннарыы, эти-сиини имитии;
- массаастар;
- харах уонна дорҕооннору сангарар орган эрчиллиилэрэ;
- кыра уонна улахан моториканы сайыннарар эрчиллиилэр;
- былчыннары уустук ууннарыы;
- функциональнай эрчиллиилэр;
- чабырбахтар;
- сөпкө тыыныы эрчиллиилэрэ;
- релаксация

Оҕо эрчиллиилэри толороругар интэриэһэ сүппэтин инниттэн хоһооннору кыбытыахха сеп. Бу үлэбитигэр нейрогимнастика эрчиллиилэригэр сөп түбэһиннэрэн Лукина А.А. кырачааннарга анаабыт кылгас, оҕоҕо өйдөнүмтүө, судургу хоһооннорун уонна аудиоостуорайаларын киллэрдибит. Оҕо эрчиллиилэри толорор кэмигэр кылгас хоһооннору

Хамсаныы	Хоһоон
	<p><i>Улахан атахтар</i></p> <p><i>Суол устун хаамаллар:</i></p> <p><i>Топ! Топ! Топ! Топ!</i></p> <p><i>Хаамаллар да хаамаллар.</i></p> <p><i>Кырачаан атахтар</i></p> <p><i>Суол устун сүүрэллэр:</i></p> <p><i>Топ-топ-топ! Топ-топ-топ!</i></p> <p><i>Сүүрэллэр да сүүрэллэр.</i></p>
<p>«Хардары-таары хаамыы». Бу эрчиллигэ оҕо көнөтүк турар; миэстэтигэр туран эрэ хардыылары онорор курдук уна атабын тобугар токурутар; оттон ханас илии тоҕолобун уна атах тобугар уунар; маннык хамсаныылар хатыланаллар. Аны ханас атабын тобугар токурутар; оттон уна илии тоҕолобун ханас атах тобугар уунар; хамсаныылар эмиэ хатыланаллар.</p> 	

Или-атах тэнгэ хамсаныытыгар уонна бинокулярнай көрүүгэ олус туһалаах эрчилли буолар. Бу эрчилли кэлин сурук-бичик, аабы уонна

Хамсаныы	Хоһоон
	<p><i>Мин ийэм миэхэбэ</i></p> <p><i>Бэрэски буһарда</i></p> <p><i>Бу курдук</i></p> <p><i>Бу курдук</i></p> <p><i>Бэрэски буһарда</i></p>
<p>Оҕо бу хоһоону санара-санара мээчигинэн ытыһын массаастанар, мээчигинэн бэрэски курдук ытыһыгар төкүнүтэр-бөкүнүтэр</p> 	

3. Харах эрчиллиилэрэ мэйии өлүүскэлэрин (полушарие) хардарыта дьайсыыларын, үөрэби ылыныыны, тулалыыр эйгэни болҕойон көрөргө үөрэтэр:

Хамсаныы	Хоһоон
	<p><i>Чолк-чолк,(эриллэбэс оһуор)</i></p> <p><i>Сарайтан</i></p> <p><i>Мэник таммах (таммабы ойуулуур)</i></p> <p><i>Ыстанна</i></p> <p><i>Был-бал (түөрт муннугу ойуулуур)</i></p> <p><i>Бадараан</i></p>

өттүгэр буолуохтаах. Бу эрчиллиини олорон эрэ онорорго оҕо тилэбинэн эмиэ ойуулуон сөп. Кэлин эриллэбэс оһуор оннугар араас эттиктэри (сүрэх, көнө муннук, төгүрүк) уруһуйдатан уустугурдан биэриэххэ сөп.



Хамсаныы	Хоһоон
  	<p><i>Тук-тук-тук</i></p> <p><i>Тонсоҕой</i></p> <p><i>Тон тиити</i></p> <p><i>Тонсуйда</i></p> <p><i>Тук-тук-тук</i></p> <p><i>Тук-тук-тук</i></p> <p><i>Тон тиити</i></p> <p><i>Тонсуйда</i></p>

«Сутурук – ойоҕос – ытыс» эрчиллиини онорор: оҕо ытыһын умса сытыарар, ойоҕос туруорар, онтон сутурук туттар



Чык-чык-чык


Кумаабыны кырыйдым

Кып-кыра

Чычын-чаап

Чыычаабы оңордум

5. Кыра уонна улахан моторика эрчиллилэрэ мэйии өлүүскэлэрин хардарыта дьайсыыларын сайыннарар, бэйэ көңүлүттэн тутулуга суох хамсанылары намтатар, вестибулярнай аппараты, өйү сайыннарар;

Хамсаныы	Хоһоон
	<p><i>Кутуйах хороонун таһыгар</i> <i>Куоска дьиз туттубут,</i> <i>Дьизтин тула олбуордаах</i> <i>Олбуор тула мастардаах</i></p>

Тарбахтары көнөтүк тутабыт, төбөлөрүттэн сыһыарабыт. Уна илии тарбахтарынан күүспүтүнэн ханас илии тарбахтарын баттыыбыт. Бу хамсанылар хас биирдэ тарбахха оңоробут 10 хатынчыбыт

Хамсаныы	Хоһоон
	<p>Лаампабыт уота (уунангыыр)</p> <p>Умайар-умулар (хомулар)</p> <p>Умулар-умайар (уунангыыр)</p> <p>Чыпчынны сабылар (хомулар)</p>
<p>"Дьуос". Оҕо көхсүгэр сытан эрэ илиитин төбөтүн кэннинэн өрө көтөҕөр, төһө кыалларынан уунангыыр. Онтон корпусун көтөҕөн тобугар аҕалар, иннигэр төнкөйөр, а.э. хомулар, илиитинэн атабын аннынан кууһар. Бу эрчилли 5-6 төүл оноһулар. Хас биирдии эрчиллиини хатылыах иннинэ сытан сынньанылар.</p> 	

7. Функциональнай оонньуулар уонна эрчиллиилэр оҕо бэйэ-бэйэни кытта алтыһарыгар, пааранан уонна бөлөбүнэн үлэбэ аналлаахтар. Болҕомтолоох буолууну сайыннараллар, кыйыттыыны уонна

<p><i>Эн ханна көттүг?</i></p> <p><i>- Минньигэс сэбирдэх</i></p> <p><i>Көрдүү көттүм</i></p> <p><i>Жж-Жж-Жж!</i></p>	<p>арахсан оруолларынан этиэхтэрин сөп.</p> <p>Бииргэхэ - оџо, иккиһэ - хомурдуос буолар.</p>
---	---

8. Чабырџах сөпкө санарарга көмөлөһөр:

Ыччуу-ычча

Муннум тонно!

Ыччуу-ычча

Илиим тонно!

Ыччуу-ычча

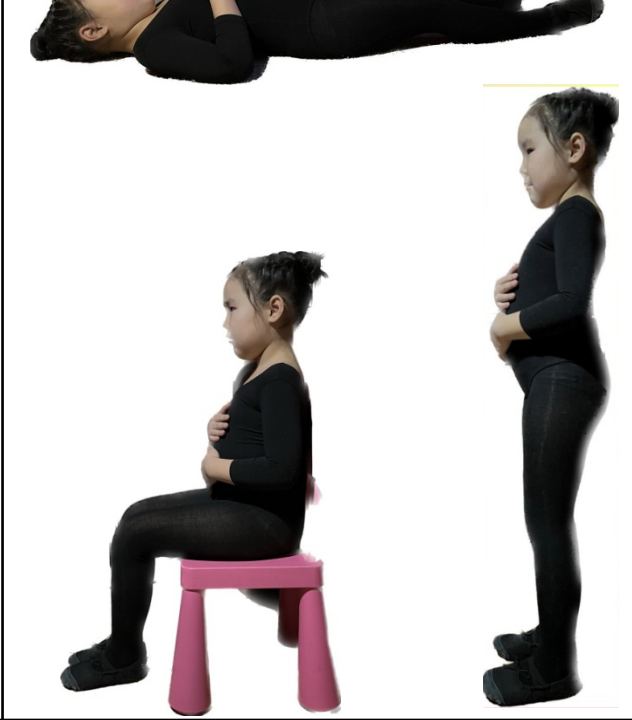
Һаарпыкпын

Үтүлүкпүн

Аџалын!

9. Сөпкө тыыныы эрчиллиилэрэ туругу чэбдигирдэргэ, бэйэни хонтуруолланарга, болџомтолоох буоларга туһуланаллар - бу барыта оџо айманыытын, омунун кыччатар. Тына сабардамын улаатыннарар, хаан эргиирин тупсарар; диафрагма үлэтин көмөтүнэн иһинээџи органнар массаастаналлар. Сөпкө тыыныы эрчиллиилэрэ оџо уопсай доруобуйата,

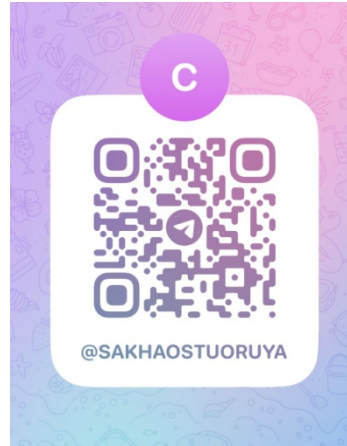
Куобах түүтэ бэргэлээх
Току-току ньээм-ньээм,
Бэргэлэбин эн устууй,
Итииргишинг буолуо дии
(Муннунан салгыны эбирийэн
баран үрүү)



Оџону толору тыынарга үөрэтэбит. Ол аата түөһүнэн уонна иһинэн тэнгэ тыыныны буолар. Бастаан көхсүгэр сытан, онтон олорон уонна эрчилии түмүгэр туран тыынабыт. Оџо сөпкө тыынарыгар, уна илиитин түөһүгэр уурабыт, ханас илиитин - иһигэр, салгыны эбирийэбит - тута түһэбит - салгыны эбирийэбит - тута түһэбит.



психологической уонна медитативнай сыалы экирэппэт. Манна оҕолор сиргэ сыталлар, наыйаллар, уоскуйаллар. Бу кэмнэ оҕолорго Лукина А.А телеграм каналыгар баар аудиооосуоруйалары иһитиннэрэбит <https://t.me/sakhaostuoruya>



Оҕо нейрогимнастиканан дьарыктаннаҕына үөрэр, сүргэтэ көтөбүллэр, дуоһуйар, доруобуйата тупсар. Нейрогимнастика доруобуйатыгар хааччахтаах оҕолорго олус туһалаах. Нейропсихологической коррекция (көннөрүү) ньиэрбэ үлэтин хаамытын тупсарар, кыра уонна улахан моториканы сайыннарар, мань таһынан болҕомто, өйгө тутуу уонна да атын психической функциялары сайыннарыы нөнүө өй үлэтин үрдэтэр.

Хатбер-пресс, 2014г.

2. Семенович А.В. Т.В. Ахутина , Н.В. Пылаева, «Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход». СПб.: Питер, 2008.
3. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Москва, Генезис-2007. Пол И. Деннисон, Гейл Деннисон. Гимнастика мозга).
4. Микляева Н.В., Виноградова С.И. "Дети с ОВЗ в детском саду: особенности комплексного сопровождения. Методические рекомендации. ФГОС", АРКТИ, 2022 г.

Производственно-практическое издание

Горохова Рена Николаевна

Лукина Алёна Андреевна

УПРАЖНЕНИЯ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПОМОЩЬЮ
СТИХОТВОРЕНИЙ

Сунтар, “Спектр”, 2023

На якутском языке

Производственной-практической таһаарыы

Горохова Рена Николаевна