

НЕЙРОГИМНАСТИКА.

Сборник упражнений.



Использование нейрогимнастики в дошкольном возрасте очень актуально, так как увеличивается количество детей с различными нарушениями в развитии:

- задержка речевого развития
- нарушение координации движений
- гиподинамия
- дефицит внимания
- гиперактивность
- агрессия
- общее снижение иммунитета

Причина этих расстройств – нарушение в работе головного мозга, поэтому в период от 3 до 7 лет, когда кора больших полушарий головного мозга ещё окончательно не сформирована, важно уделить внимание развитию познавательных процессов и двигательной деятельности.

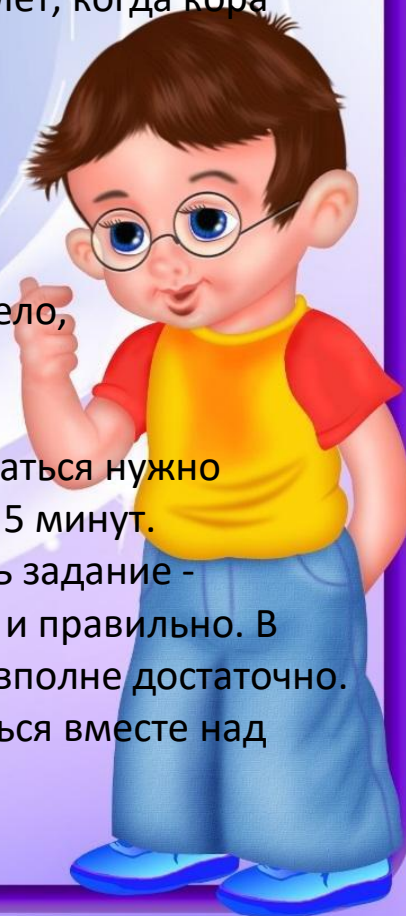
Нейрогимнастика – это универсальная система упражнений для развития мозга, которая относится к кинезиологическим упражнениям.

Кинезиология (от греческого слова «кинезис» - движение, «логос» - наука)

- наука о развитии головного мозга через движение. Она направлена на развитие связей ум-тело, т.е. оптимизацию деятельности мозга через физические движения.

Во время выполнения упражнений должна царить доброжелательная атмосфера, заниматься нужно каждый день, не пропуская, но без принуждения. Продолжительность гимнастики – не более 5 минут.

В зависимости от индивидуальных способностей ребёнка следует постепенно усложнять задание - например, ускорить темп выполнения. Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно. В одну тренировку не надо включать «всё и сразу», 4-5 качественно выполненных упражнений вполне достаточно. У ребёнка не всё получается с первого раза, нельзя нервничать, кричать, лучше всего посмеяться вместе над неудачей, похвалить за старание и попробовать ещё раз.



УПРАЖНЕНИЯ

1. «Фонарики» - правая ладонь раскрыта, левая - закрыта в кулак. Поочерёдно меняем положение рук. Выполняем сначала медленно, а затем быстро.
2. «Молоток» - правая рука ладонью вниз лежит на столе, левый кулак стучит по правой руке, затем кладем левую руку ладонью вверх и стучим правым кулаком.
3. «Кулачок-ладошка» - так крадет кошка – правая рука сжата в кулак, левая ладонь лежит. Поочерёдно меняем положение рук.
4. «Змейка» - соединяем ладони и вращаем кисти рук, как змейка.
5. «Жучок» - кладем правую ладонь на левую и выполняем круговые вращения вперед – назад только большими пальцами. Хлопком меняем руки.



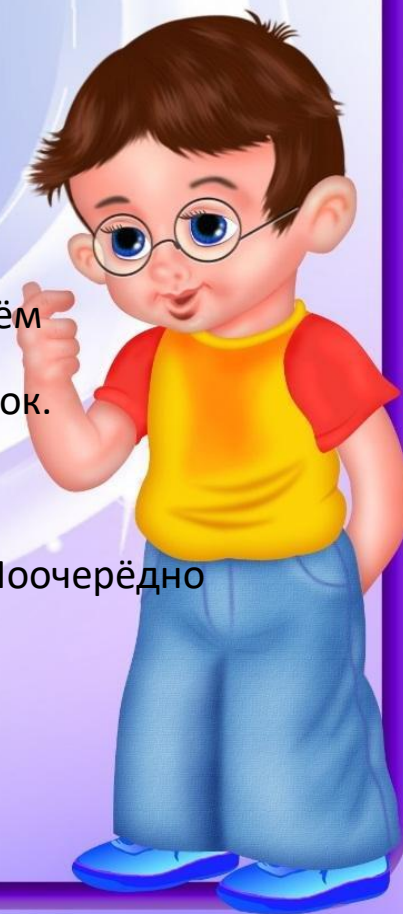
6. «Кулак-ребро-ладонь». Три положения руки последовательно сменяют друг друга: а) сжатая в кулак ладонь; б) положение ладони ребром на плоскости стола; в) распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом левой, потом двумя руками вместе. Повторять 8-10 раз.

7. «Алмаз» - соединяем пальцы в форме алмаза и поочередно с каждым пальцем выполняем вращение. Делаем максимально быстро, перебирая пальцами сначала в одну сторону, затем в другую.

8. «Кулачки танцуют» - похлопываем внутренней стороной кулака и внешней.

9. «Угол» - поднимаем правую руку прямой ладонью вверх, а левую, сжатую в кулак кладем под правый локоть. И поочередно меняем расположение рук. Усложнение: добавляем хлопок.

10. «Блины» - вытянули обе руки вперед: правая – ладонью вниз, левая – ладонью вверх. Поочередно меняем руки.



11. «Стульчик» - правая ладонь открыта, левая прижата к правой ладони в кулак. Меняем по очереди максимально в быстром темпе.

12. «Колечко» - соединяем с большим пальцем поочерёдно все пальцы до мизинца и обратно.

13. «Перекрёстные шаги». Ребёнку необходимо встать прямо, поднять согнутую в колени правую ногу таким образом, как будто он планирует выполнить широкий шаг. Согнутую в локте левую руку следует потянуть к правому колену. Такие движения требуется повторять в течении 1-2 минут, меняя руку и ногу.

14. «Вертушка» - одновременные махи назад-вперёд прямыми руками.

15. «Ухо-нос».левой рукой держимся за правое ухо, правой рукой – за нос, затем хлопок и меняем положение.



16. «Молоток-пила» (упражнение выполняется либо на столе, либо руки лежат на коленях).левой рукой как бы пилим пилой, правой в то же время «забиваем молотком гвозди».

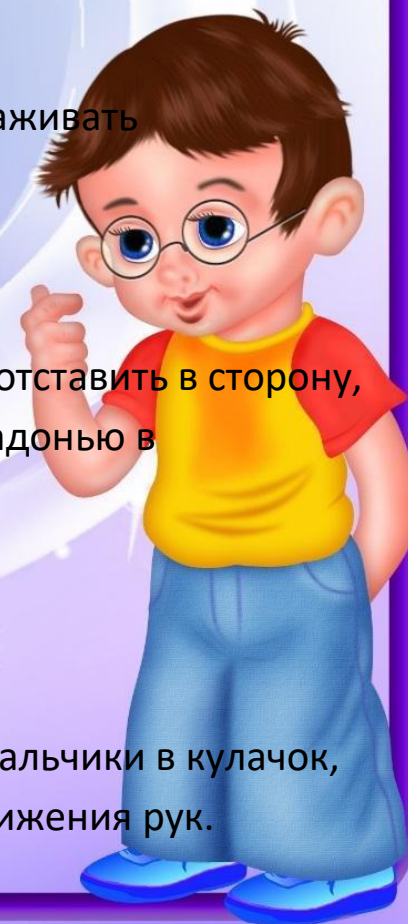
17. «Воздушные восьмёрки» - рисовать в воздухе перед собой восьмёрки – от центра по часовой стрелке, а потом - против. Следить за движениями только глазами, не поворачивая голову. Это упражнение активизирует мыслительные процессы, снимает лишнее напряжение, подготавливает к восприятию визуальной информации.

18. «Путаница». Нужно положить правую ладонь на голову, левую – на живот. Затем поглаживать по голове от макушки к лицу, а живот поглаживать круговыми движениями.

19. «Лезгинка» - взрослый предлагает детям сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Затем предлагает прикоснуться правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении к мизинцу левой руки.

После этого одновременно сменить положения правой и левой рук.

20. «Зайчик - ножницы» - взрослый предлагает изобразить правой рукой зайчика (сжать пальчики в кулачок, кроме указательного и среднего), а левая рука – показывает ножницы. Хлопком меняем движения рук.



ИГРАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!!!

