



**Гимнастика мозга** активизирует различные отделы больших полушарий головного мозга, что способствует развитию способностей и коррекции проблем в различных областях психики:

- Улучшает **память, внимание, речь**
- Улучшает **пространственные представления**
- Улучшает **мелкую и крупную моторику**
- Снижает утомляемость
- Повышает способность к произвольному контролю



MyShared

**Подготовил:  
Учитель-дефектолог  
Белых О.Б.**

### **Занятия особенно показаны:**

- детям с задержкой речевого развития;
- для детей с СДВГ;
- для детей, у которых есть сложности в освоение некоторых двигательных навыков (велосипед, рисование, письмо, завязывание шнурков и т.д.);
- для детей, если у них наблюдаются нежелательные проявления в поведении (агрессия, истерики, негативизм, возбудимость и пр.);
- для детей, у которых проявляется **рассеянность, невнимательность, они ленивые и ничего не хотят.**



#### **«Колено – локоть»**

Исходное положение: Стоя.

Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

#### **«Кулак». «Ребро». «Ладонь».**

Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения. Исходное положение: Сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга:

**«Ленивые восьмерки для глаз»** Стоя или сидя. Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле зрения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Повторить 8–10 раз.

#### **«Зеркальное рисование»**

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

**«Энергетическая зевота».** Изображая зевание, плотно закройте глаза и массируйте зоны, где соединяются челюсти (в районе нижних и верхних коренных зубов). Массаж сопровождается глубоким расслабляющим звуком зевания. Делайте в течение 1 -2 минут.

**Упражнение «Сова».** Схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Поверните голову и посмотрите назад через плечо. Вдохните глубоко и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы. Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.



**НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА** – комплекс упражнений, направленных на развитие интегрированного межполушарного взаимодействия у детей дошкольного возраста.

Предлагаемые специальные игры и упражнения для детей с речевыми нарушениями, позволяют повысить способность мозга ребенка к интегрированной работе.

Под влиянием кинестетических импульсов от руки, а точнее от пальцев, включается механизм «единства мысли и движения». При регулярном выполнении специальных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга в единую систему.

### **Общие рекомендации по проведению нейродинамической гимнастики:**

- Гимнастику рекомендуется проводить ежедневно по 10-20 минут в первой половине дня.
- Не рекомендуется проводить работу с ребёнком в период болезни и в течение 5-7 дней после, так как в этот период организм ребенка и его нервная система ослаблены.
- Во время проведения гимнастики необходимо исключить все отвлекающие факторы: посторонние разговоры, работающий телевизор, игрушки и т. д.
- Перед выполнением упражнений взрослому необходимо объяснить ребёнку, как выполняется то или иное движение, а затем закрепить объяснение показом движения в медленном темпе.
  - И самое главное:
- **ИГРАЙТЕ ВМЕСТЕ**, покажите ребёнку пример — выполняйте задания вместе с ним!

### **1-Й КОМПЛЕКС**

#### **Предложите ребёнку:**

Опереться на стол ладонями, с усилием нажать на стол сначала левой, затем правой ладонью. Движения выполнить поочередно по 5—6 раз каждой рукой. Постучать каждым пальцем левой руки по стол под счет:

- 1 раз — большой палец
- 2 раза — указательный палец
- 3 раза — средний палец
- 4 раза — безымянный палец
- 5 раз — мизинец. Повторить движения правой рукой.

**Вам потребуются:** досточка для лепки пластилина, кусочек пластилина.

**Предложите ребёнку** раскатать на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами левой руки, затем правой.

**Вам потребуются:** 8 квадратов (5x5 см), вырезанных из фольги.

**Задача ребёнка** брать их по одному, скатывать в плотный комочек: большим и указательным пальцами, большим и средним пальцами, большим и безымянным пальцами, большим и мизинцем. Сначала одной рукой, затем — другой.

### **2-Й КОМПЛЕКС**

#### **Предложите ребёнку:**

Сжимать и разжимать кисти рук в течение 30 секунд, постепенно ускоряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть их.

Вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз. Затем поворачивать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки (сначала однонаправленно, затем - разнонаправленно).

Правой рукой помассировать левую кисть от запястья к кончикам пальцев, затем — обратно. Повторите эти движения с правой рукой.

**Вам потребуются:** деревянный карандаш.

Предложите ребёнку положить карандаш на ладонь, прикрыть его другой ладонью и прокатывать карандаш между ладонями. Сначала медленно, а потом быстрее: от кончиков пальцев — к запястью.

### **3-Й КОМПЛЕКС**

#### **Предложите ребёнку:**

Похлопать в течение 30 секунд в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. «Костяшками» сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки («прямо линейное движение»). Повторить эти движения с левой рукой. В течение 30 секунд выполнить движения, имитирующие растирание «замёрзших» рук.

**Вам потребуются:** два детских носовых платка.

Взрослый берёт носовой платок за уголок и показывает ребёнку, как целиком вобрать его в ладонь, используя пальцы только одной руки. Другая рука не помогает! Потом предлагает то же самое сделать ребёнку, сначала одной рукой, потом другой.

### **4-Й КОМПЛЕКС**

#### **Предложите ребёнку:**

Сжать кисть левой руки в кулак, затем поочередно разгибать пальцы, начиная с мизинца. Повторите движения по аналогии для правой руки. Поочередно сгибать и разгибать по 3—4 раза пальцы, начиная с мизинца левой руки, затем повторить движения по аналогии для правой руки. Поднять обе руки ладонями к себе, широко развести пальцы, затем прижать.

Движения выполнять в течение 30 секунд.

**Вам потребуются:** деревянный карандаш. Предложите ребёнку обрисовать тупым концом карандаша ладонь е широко раздвинутыми пальцами, лежащими на столе, легко надавливая карандашом на межпальцевые зоны.

### **5-Й КОМПЛЕКС**

#### **Предложите ребёнку:**

Соединить подушечки пальцев левой руки в щепоть, раскачивать кисть в течение 30 секунд, налево и направо. Вправо — пальцы раздвинуть, влево — соединить в щепоть. Повторить движения по аналогии для правой руки.

Поставить левую руку локтем на стол. Пальцы сложить в щепоть. Ритмично наклонять кисть вниз-вверх в течение 30 секунд. Повторить движения по аналогии и для правой руки. Выполнить упражнение одновременно обеими руками: двигать кистями обеих рук из положения висящих (опущенных) вниз кулачков до поднятых вверх кистей с раздвинутыми в стороны пальцами.

**Вам потребуются:** глубокая миска, два блюдца, по 5 бусинок разного цвета (красного и зеленого).

Высыпьте в мисочку бусинки двух цветов. Справа и слева от мисочки поставьте два блюдца. Предложите ребёнку «сложить» в одно блюдце все бусинки красного цвета, а в другое — зелёного цвета.

Перекладывать бусинки надо по одной, беря тремя пальцами (большим, указательными и средним), обязательно чередуя руки: берем бусинку правой рукой, кладем её в блюдце, стоящее справа от мисочки, затем берём бусинку левой рукой, кладем её в блюдце, стоящее слева от мисочки.