

Составила: Гатиятуллина З.Р.

учитель-логопед

Картотека упражнений по нейрогимнастики

«Капитанское»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук.

Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак "Класс". Меняем руки местами.

Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

«Класс»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук.

Одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак "Класс". Меняем руки.

Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.

«2:1»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук.

На одной руке соединяем два пальца – указательный и средний, а указательный палец второй руки будет накрывать два этих соединенных пальца. Меняем руки.

«3:1»

Мизинец одной руки накрывается тремя соединенными пальцами другой руки

(указательным, средним и безымянным). Меняем руки.

Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

«Рожки и ножки»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук.

Одна рука показывает ножки, а вторая рожки (большой палец, указательный и мизинец). Меняем руки.

Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

«Колечки»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук.

На одной руке большой палец последовательно соединяется со всеми остальными пальцами, начиная с указательного пальца.

То же самой делает другая рука, но начинает с мизинца.

Задача – делать упражнение одновременно двумя руками.

«Кулак-ладонь»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук.

Одну руку сжимаем в кулак, а другую выпрямляем в ладошку.

Начинаем последовательно менять их: кулак – ладонь, кулак-ладонь.

Сначала делаем упражнение медленно, а когда оно начинает получаться – ускоряем темп.

«Чашечка и блюдечко»

Одна рука становится чашечкой (кулак стоит), другая блюдечком (ладонь). И наоборот.

Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.

«Ухо-нос»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук.

Одну руку ставим на нос, а вторую перекрещивая руки, подносим к уху.

Хлопок и меняем их местами.

Дыхательное упражнение «Кулачок»

Вдох → максимально сильно сжимаем кулаки, выдох → разжимаем