

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
город Нижневартовск детский сад №17 «Ладушки»

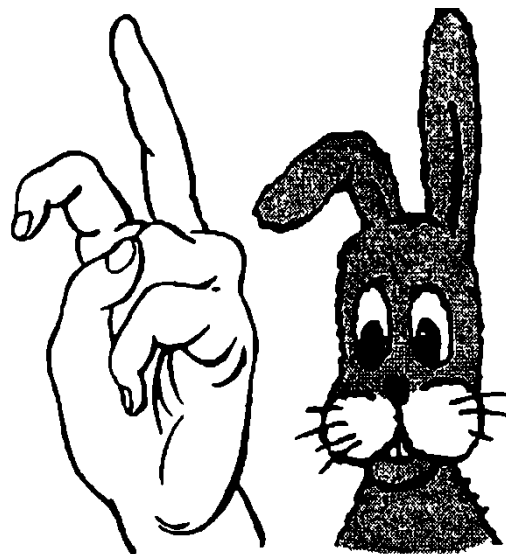


Комплекс упражнений
нейрогимнастики
в работе с воспитанниками



Воспитатель высшей категории : Фазлыева М.А.

Нейробика — упражнения для мозга для детей

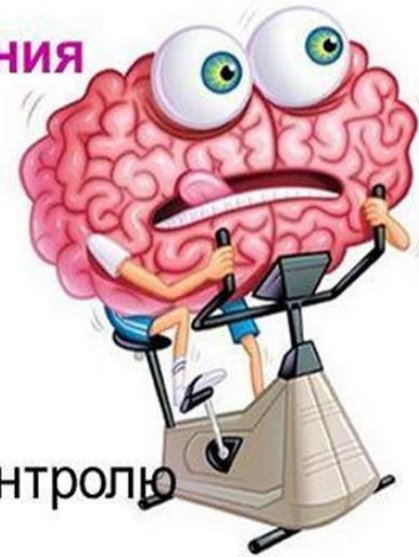


- **Нейрогимнастика** - двигательная нейropsychологическая коррекция (или сенсомоторная коррекция).
 - Она полезна нейротипичным детям для общего психофизического развития, направлена на коррекцию различных нарушений ребёнка с целью восстановления у него нормального функционирования мозга.
 - **Нейрогимнастику** практикуют для детей дошкольного возраста, которая помогает сбалансировать развитие обеих полушарий головного мозга
- Задача нейрогимнастики** – синхронизировать работу

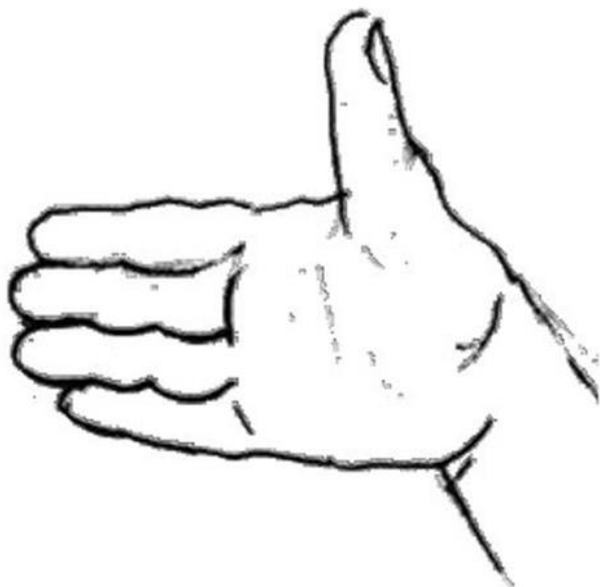


Гимнастика мозга активизирует различные отделы больших полушарий головного мозга, что способствует развитию способностей и коррекции проблем в различных областях психики:

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



УПРАЖНЕНИЕ «ФЛАЖОК-РЫБКА-ЛОДОЧКА»



Флажок

Ладонь ребром, большой палец вытянут.



Рыбка

Пальцы вытянуты и прижаты друг другу,
Указательный палец опирается на большой
палец.

УПРАЖНЕНИЕ «ГУСЬ-КУРИЦА-ПЕТУХ»

Курочка.

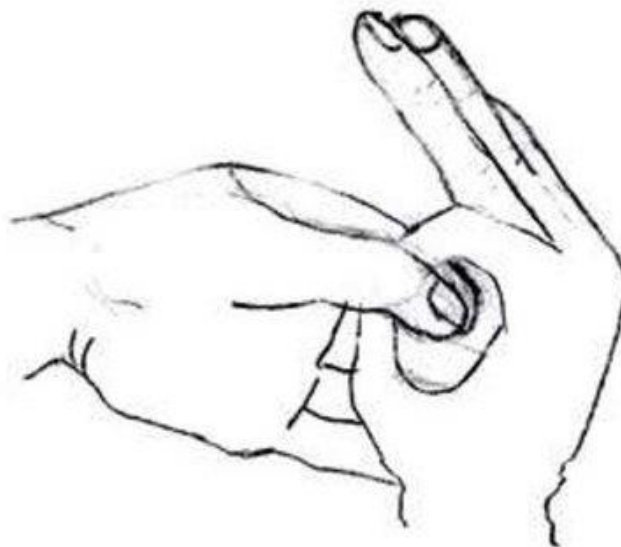
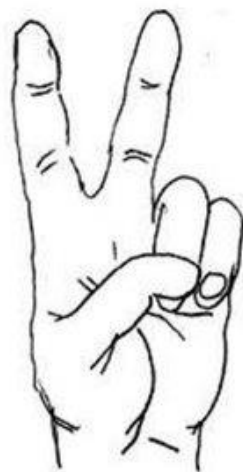
Ладонь немного согнуть.

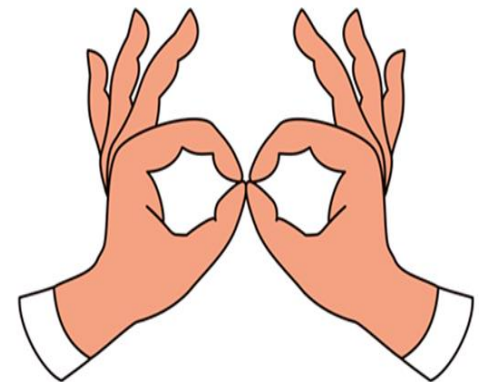
Указательный палец
упирается в большой.

Остальные пальцы
накалываются друг на друга
в полусогнутом положении.



УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА»





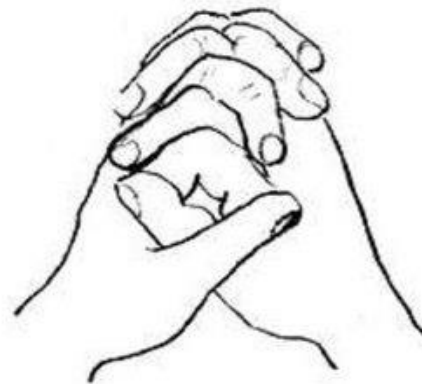
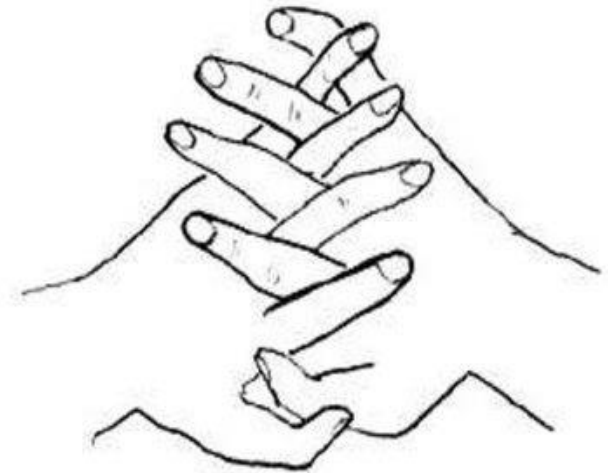
ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

“ГЛАЗ – ПУТЕШЕСТВЕННИК”

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.



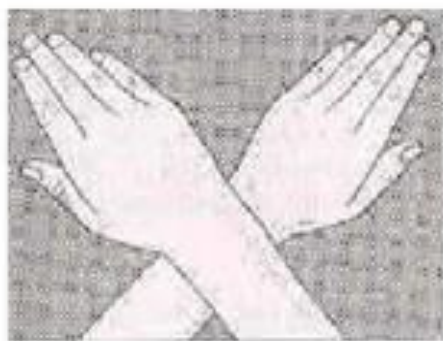
Упражнение «Дом-ёжик-замок»





КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ «ЗМЕЙКА»

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.



Упражнение «Фонарик»



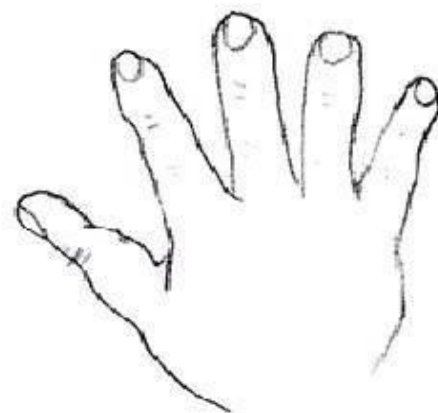
Фонарики зажглись
Пальцы выпрямить



Фонарик погас



Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

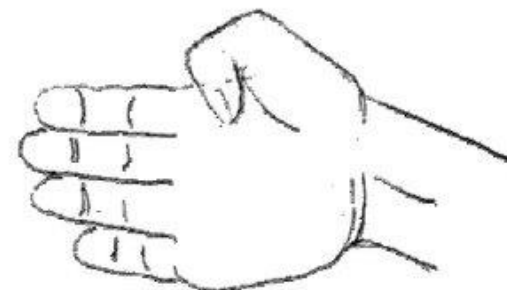
«КУЛАК – РЕБРО – ЛАДОНЬ»

Три положения на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола.

Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе по 8-10 раз.



Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром

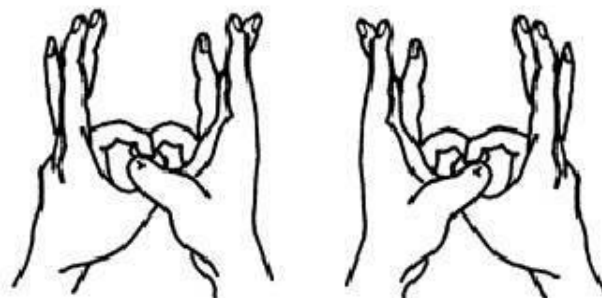


Распрямленная ладонь

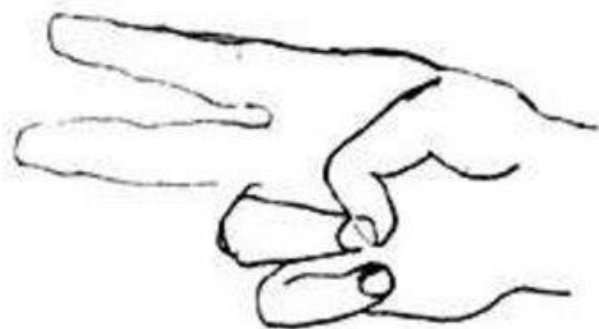
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ " ЦЕПОЧКА "

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Круглые колечки-звенья для цепочки
Маме мы подарим: радоваться станет!

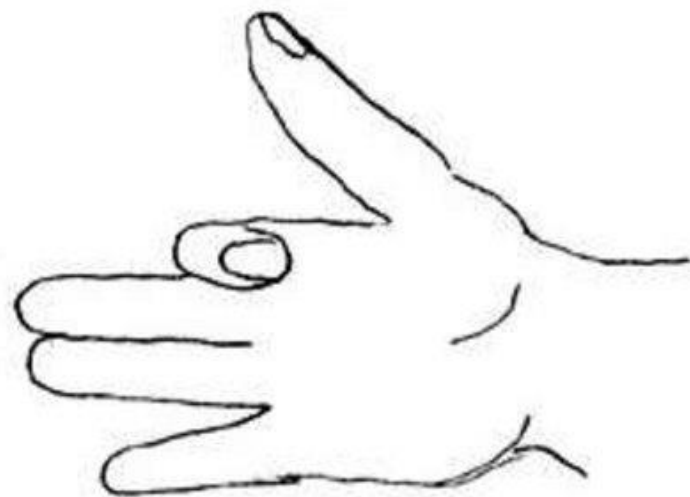


УПРАЖНЕНИЕ «НОЖНИЦЫ-СОБАКА-ЛОШАДКА»



Собака.

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ «УХО – НОС»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».







