



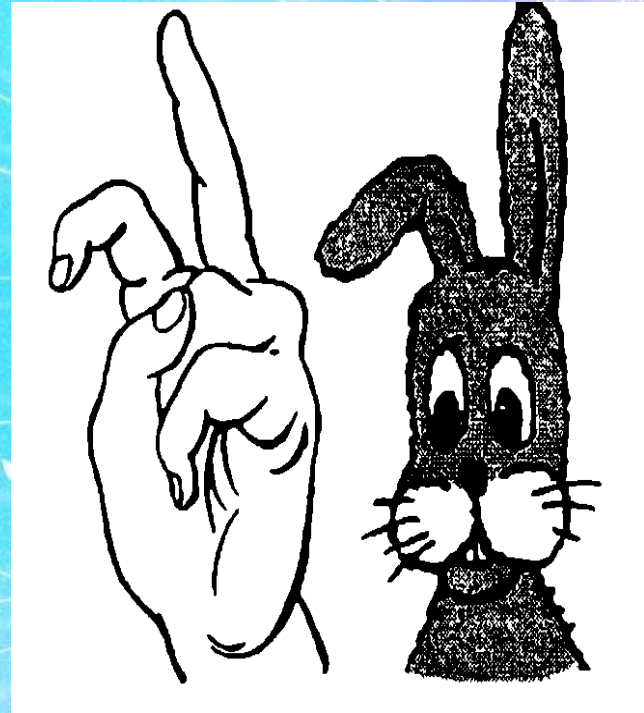
**Комплекс упражнений**  
**нейрогимнастики**  
**в работе с воспитанниками**



Воспитатель: Белоскурская Н.А.

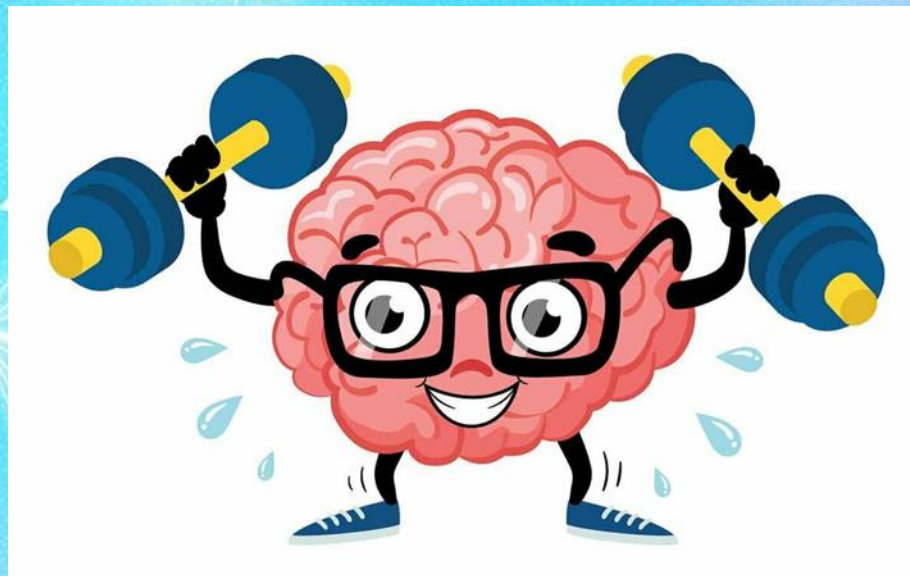


# Нейробика — упражнения для мозга для детей





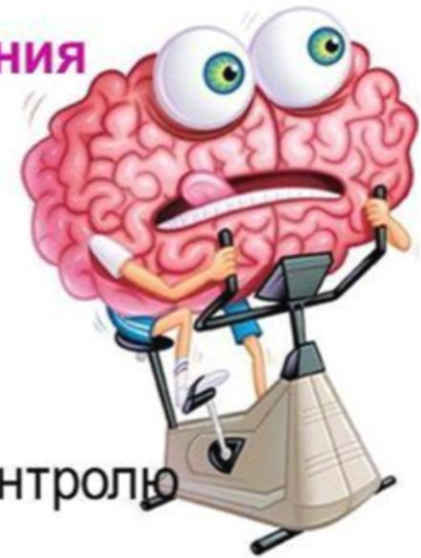
- **Нейрогимнастика** - двигательная нейropsихологическая коррекция (или сенсомоторная коррекция).
  - Она полезна нейротипичным детям для общего психофизического развития, направлена на коррекцию различных нарушений ребёнка с целью восстановления у него нормального функционирования мозга.
  - **Нейрогимнастику**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



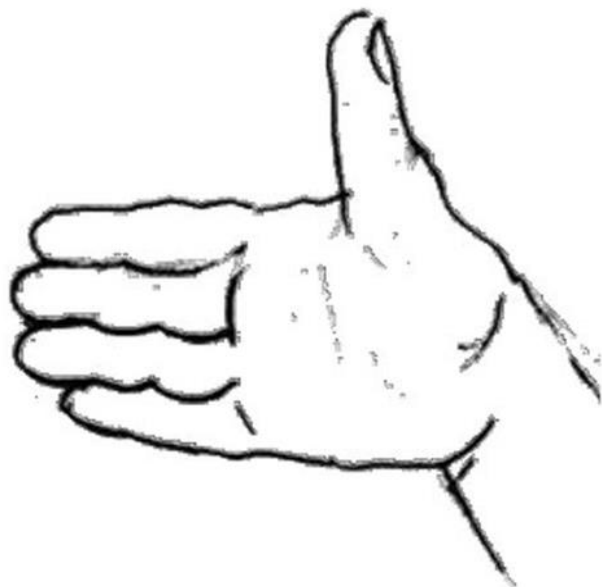


**Гимнастика мозга** активизирует различные отделы больших полушарий головного мозга, что способствует развитию способностей и коррекции проблем в различных областях психики:

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

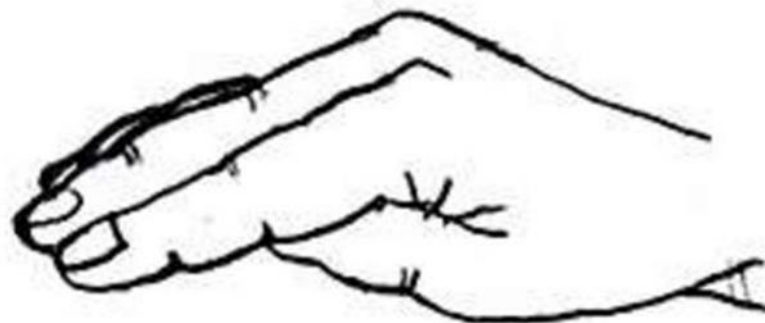


# УПРАЖНЕНИЕ «ФЛАЖОК-РЫБКА-ЛОДОЧКА»



**Флажок**

Ладонь ребром, большой палец вытянут.



**Рыбка**

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



# УПРАЖНЕНИЕ «ГУСЬ-КУРИЦА-ПЕТУХ»

## Курочка.

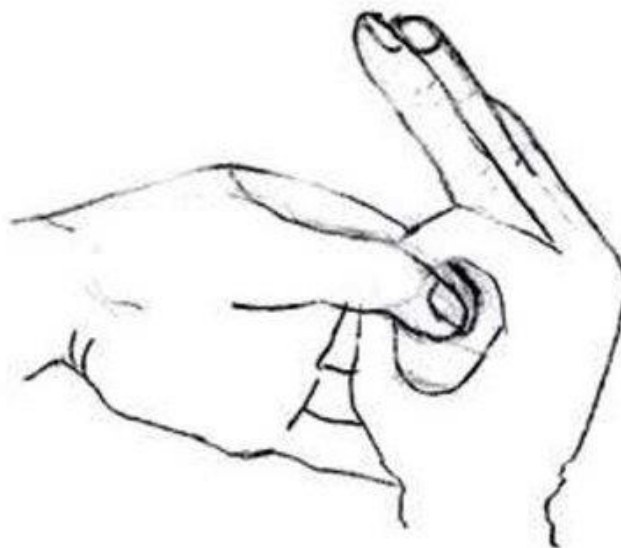
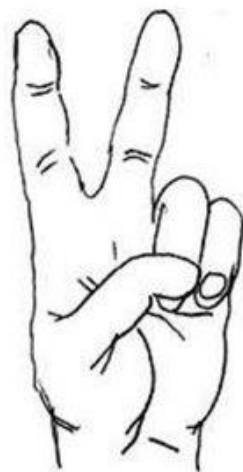
Ладонь немного согнуть.

Указательный палец  
упирается в большой.

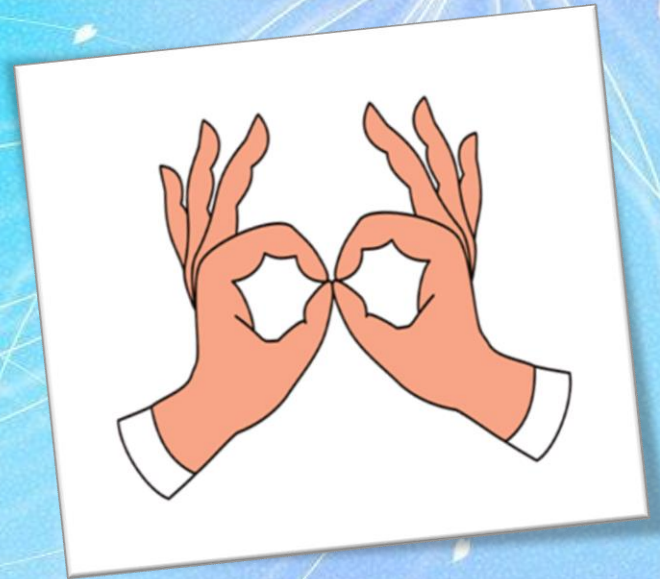
Остальные пальцы  
накальваются друг на друга  
в полусогнутом положении.



# УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧИК-КОЛЕЧКО-ЦЕПОЧКА»









# ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

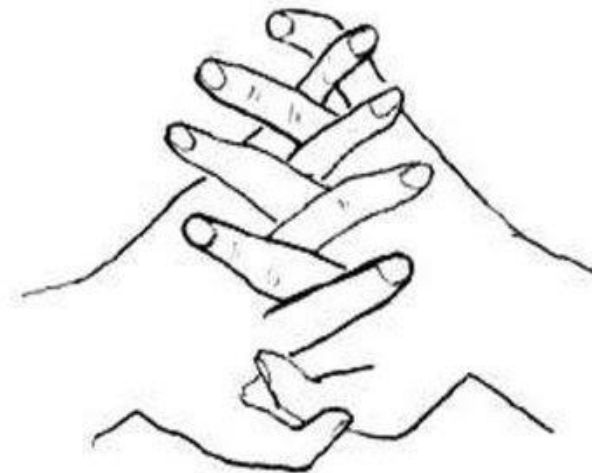
## “ГЛАЗ – ПУТЕШЕСТВЕННИК”

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»



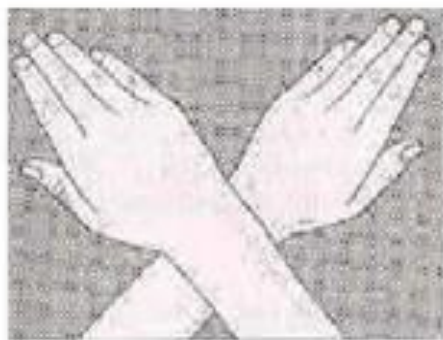






# КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ «ЗМЕЙКА»

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



Фонарик зажегся

Пальцы другой руки выпрямлены



# КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

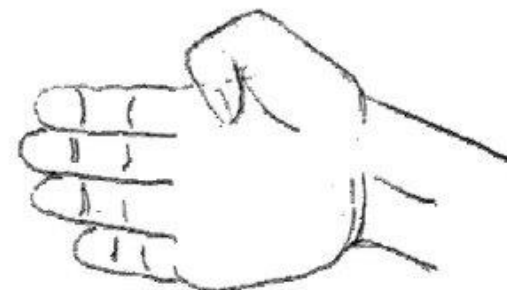
## «КУЛАК – РЕБРО – ЛАДОНЬ»

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



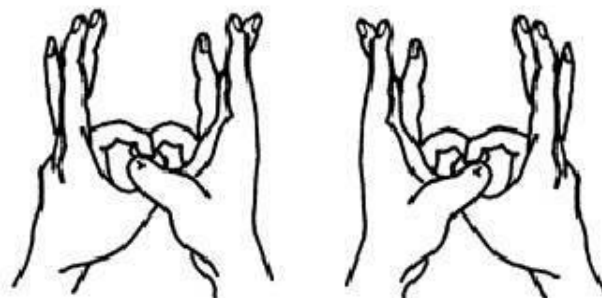
Распрямленная ладонь



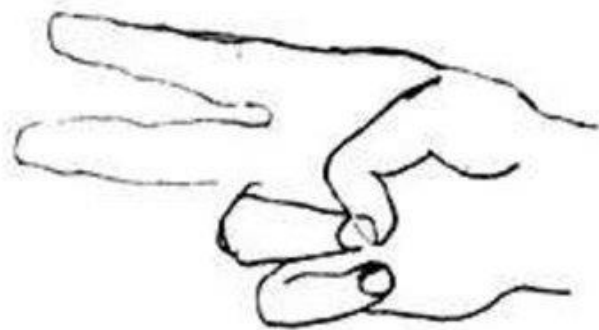
# КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ " ЦЕПОЧКА "

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!

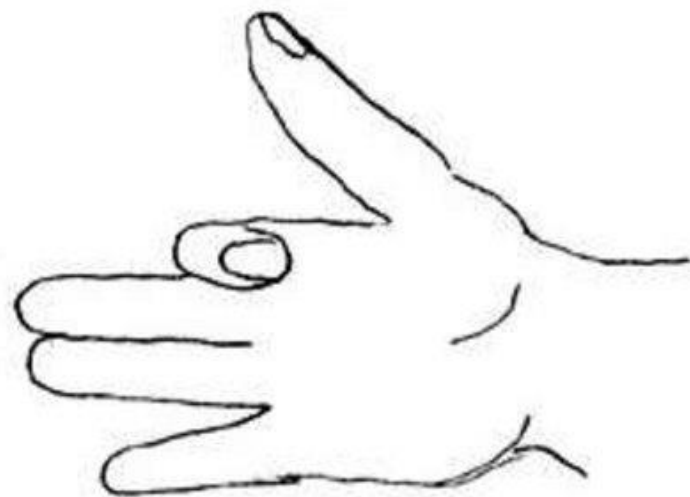


# УПРАЖНЕНИЕ «НОЖНИЦЫ-СОБАКА-ЛОШАДКА»



## 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».













