

**Нейрогимнастика** – это комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры.



Благодаря нейрогимнастике оптимизируются интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, повышается иммунная система, улучшается память, внимание, мышление.

### **Упражнения для развития межполушарного взаимодействия**

Выполнять упражнения лучше каждый день, хотя бы по 5-10 минут. Эти упражнения являются "гимнастикой для мозга". И будут полезны детям и взрослым даже если с сформированностью межполушарных связей всё в порядке.

Для начала, нужно выбрать 3 – 4 простых упражнения, и отрабатывать их до совершенства. Переходить к новым следует только после того, как ребенок сможет выполнять упражнения без зрительного и устного контроля.

#### **Комплекс №1**

*Упражнение №1. Массаж ушных раковин.*

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

*Упражнение №2. Восьмерки и узоры*



Ребенок должен рисовать пальцем в воздухе знак бесконечности и следить взглядом за этими движениями. Далее задача усложняется – нужно нарисовать восьмерки сразу обеими ручками. Кстати восьмерки можно заменить кругами, спиральями или любыми узорами.

*Упражнение №3. Перекрестные шаги*

Ребенок подтягивает правое колено к левому локтю. Затем сгибает правую ногу (имитация бега с захлестыванием голени) и касается лодыжки левой рукой. Затем нужно поменять локоть и колено.

*Упражнение №4. Растяжение*

Ребенок опирается на спинку стула и делает выпад вперед, при этом согнув в колене правую ногу, тогда как левая - остается прямой. Затем нужно встать. После чего надо поменять ножку и повторить упражнение.

*Упражнение №5 Сам себе качели*

Сядьте на пол, предварительно не забыв расстелить специальный коврик, и согните колени.

1. Обхватите колени руками, откиньтесь назад и, округлив спину, покачайтесь назад и вперед, с боку на бок. Амплитуда движений невелика, она регулируется появлением напряжения.

2. Вернитесь в исходное положение. Откиньтесь назад, опираясь на локти и кисти. Вам должно быть удобно поддерживать тело в наклонном положении.

3. Приподнимите ноги, согнутые в коленях, плавно начинайте описывать коленями "восьмерки". Если выполнение движений затруднительно, то для начала достаточно просто делать круговые вращения ногами.

#### **Комплекс №2**

*Упражнение «Жаба»*

Руки положить на стол или на колени. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой руки лежит на плоскости стола или на коленях. Задание: одновременно и целенаправленно изменять положения рук.

*Упражнение «Кольцо»*

По очереди и как можно более быстро перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (последовательно: указательный, средний, и т.д.) Упражнение повторять в прямом порядке (от указательного пальца до мизинца) и в обратном (от мизинца до указательного).

*Упражнение «Ухо – нос»*

Взяться левой рукой за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно опустить руки и хлопнуть в ладоши. Изменить положение рук с точностью до наоборот.

*Упражнение «Солнце – забор – камень»*

Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга. Солнце – рука поднята вверх, пальцы выпрямлены и широко разведены. Забор – пальцы плотно прижаты друг к другу и вытянуты вверх. Камень – ладонь сжата в кулак.

#### **Комплекс №3**

*Упражнение №1 «Глазки»* Профилактика нарушения зрения и активация работы мышц. Быстро поморгать в течении 1-2 минут

*Упражнение №2 «Ротик»* Развитие абстрактно-логического мышления (левого полушария). Открыть рот, нижней челюстью делать плавные движения – сначала слева-направо, затем справа-налево.

*Упражнение №3 «Ушки»* Большим и указательным пальцами пощипывать мочки ушей, медленно продвигаясь вверх до самых кончиков.

*Упражнение №4 «Дождик»* Кисти рук развести над головой. Кончиками пальцев совершать легкие постукивания по всей поверхности головы, имитируя дождик.

*Упражнение №4 «Запястье»* Развитие творческого мышления. Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же выполнять правой рукой.



# НЕЙРОГИМНАСТИКА – ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА



*Воспитатели: Макарова Н.А.  
Соколова И.А.*

*Г. Ноябрьск  
2023г.*