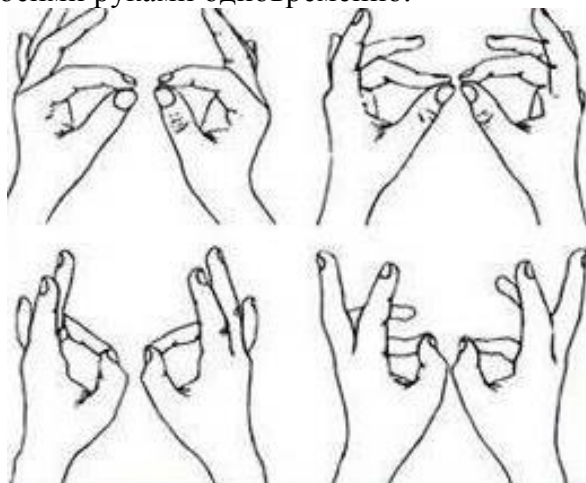


Упражнение «Колечко»

Кончик большого пальца поочерёдно соединяем с кончиками всех остальных пальцев от указательного до мизинца и обратно. Выполняем упражнение сначала одной рукой, затем другой, и, наконец, обеими руками одновременно.



Упражнение «Хлопок-кулак-щелчок»

Хлопаем в ладоши, затем стучим кулачками друг о друга, и по очереди щёлкаем пальцами обеих рук. Выполняем упражнение несколько раз.

Упражнение «Перекрёстные шаги»

В положении стоя ребёнок поднимает правое колено и касается его ладонью или локтём согнутой левой руки. Чередую ноги и руки, ребёнок «марширует» таким образом 1–2 минуты.

Упражнение «Мячик-счёт»

Для выполнения этого упражнения понадобится мячик: его необходимо катать по столу круговыми движениями

одной руки, при этом считая до пяти и разгибая соответствующее количество пальцев другой руки. Затем ребёнок повторяет упражнение, сменив руки.

Упражнение «Зеркальное рисование»

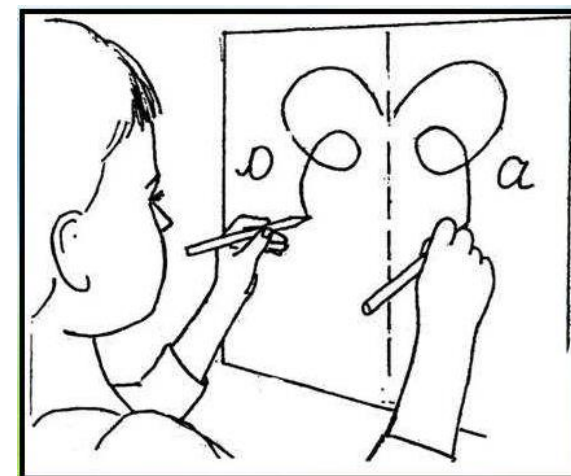
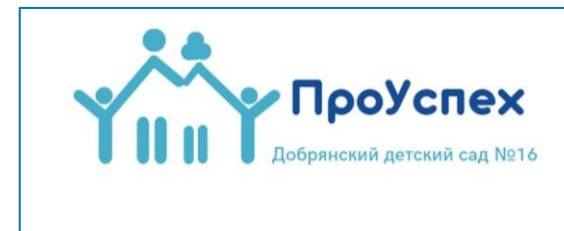
Упражнение выполняется стоя или сидя; руки вытянуты перед собой. Задача ребёнка — рисовать в воздухе любые фигуры, от абстрактных каракуль до сложных фигур, одновременно обеими руками. При этом движения обеих рук должны быть зеркальными. Рисовать можно не только руками, но и стопами, сидя на стуле.

Упражнение «Коза и заяц»

Одной рукой ребёнок показывает ушки зайца, подняв вверх указательный и средний пальцы. Другая рука изображает козу — выпрямлены только указательный палец и мизинец. Затем нужно быстро сменить руки. После нескольких тренировок можно добавить хлопок.



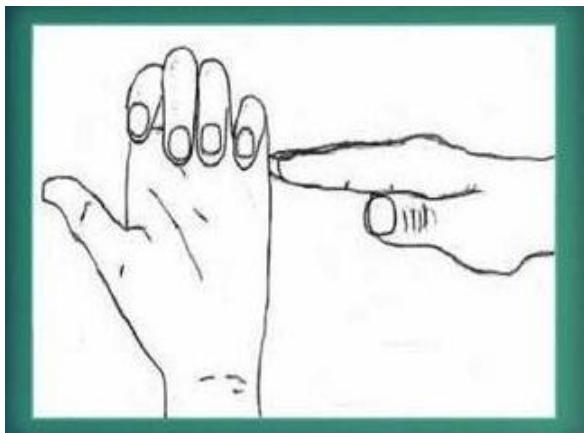
Эти упражнения полезны не только детям, но и взрослым! Ведь тренировать память и развивать мышление можно в любом возрасте!



«Упражнения нейрогимнастики для памяти и мышления»

Воспитатели Атаманчук Н.А., Кизина С.А.

г. Добрянка, 2023 г.



Гимнастика по утрам – это необходимый атрибут хорошего самочувствия на весь день и здоровья человека. Регулярные занятия физкультурой благоприятно сказываются на общем состоянии организма. В таком разогреве нуждается не только наше тело, но и мозг, которому также нужна тренировка. Именно с этой целью проводится **нейрогимнастика** (или **нейробика**) – комплекс упражнений, направленный на активацию работы левого и правого полушарий.

Когда лучше начать заниматься?

Наиболее благоприятный период для выполнения нейрогимнастики детьми - это средний дошкольный возраст (4-5 лет). К 6 годам можно внедрять более сложные упражнения, что будет важной частью подготовки к обучению в школе.

При этом упражнения следует проводить с соблюдением определенных рекомендаций, чтобы эффективность занятий была максимально высокой.

Следует выполнять ряд несложных правил:

- Средняя продолжительность занятий – 5-7 минут.
- Важна регулярность нейрогимнастики.
- Тренировки нужно проводить так, чтобы ребенку было интересно. Для этого можно периодически менять дислокацию: дома, на улице.
- Можно постепенно усложнять задания. К примеру, увеличивать темп выполнения упражнений.
- Важно следить за правильностью выполнения упражнений.
- Не нужно перегружать ребенка, стремясь выполнить максимальное количество упражнений за раз – достаточно 5-6.

Польза нейрогимнастики

Нейробика помогает синхронизировать работу головного мозга, активизировать все 5 чувств, чтобы улучшить концентрацию, стимулировать развитие умственных способностей и стремление узнавать новое.

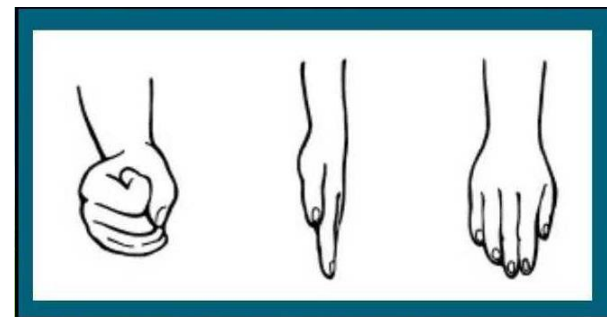
Гимнастика мозга способствует:

- ✓ развитию мелкой и крупной моторики;
- ✓ уменьшению утомляемости;
- ✓ развитию памяти, письма, чтения;
- ✓ повышению продуктивности;
- ✓ стабилизации психофизического состояния.

Упражнение «Нос-пол-потолок»

Взрослый поочередно указывает пальцем на свой нос, пол и потолок комнаты, проговаривая при этом то, на что он показывает. Ребёнок повторяет движения. Затем взрослый начинает

путать ребёнка, время от времени указывая не на те объекты, которые называет вслух. Задача малыша — показать на верные объекты. Постепенно скорость выполнения упражнения увеличивается.



Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

Руки ребёнка лежат на столе. Сначала он сжимает ладонь в кулак и слегка касается стола; затем делает то же самое ребром ладони; и, наконец, кладёт руку на стол ладонью вниз. Взрослый подсказывает, какое движение нужно выполнить, чтобы малыш не запутался. Повторив упражнение несколько раз одной рукой, можно переходить ко второй. Постепенно скорость увеличивается, упражнение выполняется обеими руками и без подсказок взрослого.

Упражнение «Капитан»

Одна рука сжата в кулачок, большой палец поднят вверх. Вторую руку подносим ко лбу козырьком. Затем меняем руки. Постепенно усложняем упражнение, добавив хлопок.