

«Активизируй мозг»

Картотека нейроупражнений для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА) от 3 до 7 лет.

Нейрогимнастика - это простые упражнения, которые направлены на повышение навыка целостного развития мозга. Упражнения эффективно оптимизируют интеллектуальный процесс, а также повышают умственную работоспособность малыша. Детская тренировка мозга способствует улучшению мыслительной деятельности, синхронизации работы полушарий, восстановлению речевых функций.

«Ладонь-ребро»

1. Выполняем упражнение с использованием одной руки. На счёт один, ладонь лежит на столе, на счёт два, ладонь ставится на ребро.
2. Задействованы две руки: один - ладонь, два - ребро.
3. Усложняем: 1 - правая - ладонь, левая - ребро,
2 - левая - ладонь, правая - ребро.

«Ладонь-кулак»

Упражнение выполняется за столом. Правая рука - раскрытая ладонь, левая рука - стоящий кулак. На каждый счёт (хлопок, свиток или любой придуманный вами приятный для ребёнка звук) ребёнок меняет положение рук: правая рука - кулак, левая рука - ладонь.

«Локоть-ладонь»

Ребёнок может, как сидеть на стуле, так и выполнять упражнение стоя. Руки вытягиваем вперёд, далее сгибаем в локтях, кисти смотрят вверх. На счёт раз, раскрытая ладонь правой руки касается локтя левой руки, на счёт два, раскрытая ладонь левой руки касается локтя правой руки.

«Колечки»

В упражнении участвуют пальцы двух рук.

1. Пробуем и учимся выполнять упражнение сначала одной рукой. На счёт 1,2,3,4 большой палец касается по очереди указательного, среднего, безымянного, мизинца. И назад: большой палец на счёт касается мизинца, безымянного, среднего, указательного пальца.
2. Далее тоже - самое упражнение выполняется двумя руками.

«Гладим»

Желательно, чтобы поверхность, которой будут касаться руки, была тактильно приятна ребёнку: мягкий ковёр, палас, флисовая ткань, камешки и т.д. Сначала гладим ткань правой рукой против часовой стрелки. Далее добавляется левая рука, которая синхронно с правой рукой гладит ткань в одном направлении. Затем направление меняется по часовой стрелке. Позже после закрепления упражнения по хлопку меняем направление.

«Мешочки для ладошки»

Понадобятся тактильные мешочки, наполненные разными крупами, желательного разного цвета.

1. Два мешочка лежат перед ребёнком. На счёт один бьём по мешочку правой ладонью, 2- левой ладонью.
2. Усложняем, правой ладонью бьём по левому мешочку, левой - по правому мешочку.
3. Усложняем, соединяя первое и второе упражнение(под счёт, хлопок, свисток).
 - 1- правая ладонь по правому мешочку,
 - 2 - левая ладонь по левому мешочку,
 - 3 - правая ладонь по левому мешочку,
 - 4 - левая ладонь по правому мешочку.
4. Усложняем, начинаем упражнение с левой ладони.

«Замки»

Руки прижаты к груди, ладони собраны в замок, локти смотрят в стороны.

- 1 - руки вытягиваются вперёд,
- 2- ладони разжимаются, кисти выворачиваем в замке от себя.

«Крутится, крутится мяч»

Для упражнения понадобятся 2 маленьких мячика и 2 глубокие не большие тарелки или ёмкости (бумажные стаканы (можно отрезать, сделав меньше), непроливайку без крышки и т.д.).

1. Начинаем с более простого действия. В глубокой миске лежит маленький мячик. Держим двумя руками миску и прокручиваем её, чтобы мяч внутри начал крутиться по часовой стрелке и против часовой стрелки.
2. Берём в правую руку бумажный стакан с мячиком и кистью начинаем его вращать, так чтобы мячик начал крутиться.
3. Усложняем, стаканы с мячиками в двух руках.

«Ухо-нос»

На счёт раз - правая рука держит левое ухо, левая рука держит нос.

На счёт два - правая рука - нос, левая - ухо.

Для усложнения можно использовать не счёт, а хлопок.