

## «Архитектура мозга»

Нейрогимнастика - простые упражнения, направленные на активацию механизмов работы мозга, заложенных природой. Регулярное применение таких небольших тренировок способствует повышению уровня умственных способностей, развивает интеллектуальные процессы, улучшает мыслительную деятельность, совершенствует координацию движений и психофизических функций и т.д.

Картотека была разработана для групповых занятий в группе кратковременного пребывания детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью отделения развития и реабилитации детей раннего и дошкольного возраста «От колыбели до школы» Областного казенного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Курский областной центр психолого-педагогического, медицинского и социального сопровождения».

Методический материал для создания картотеки был изучен и отобран в ходе повышения квалификации по программе: «Нейропедагогика и когнитивные аспекты обучения в работе педагога по ФГОС» и изученного материала по данной теме (опыт работы А. В. Цветкова и Л. С. Цветковой).

Данная картотека адресована воспитателям и специалистам для индивидуальной и групповой работы с детьми.

Картотека простых нейроупражнений - это краткое описание выполнения тренировок.

### ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕЙРОГИМНАСТИКИ

#### 1. Упражнение «Ладонь-Кулак-Ребро»

Показ взрослым три движения:

- Ладонь выпрямлена;
- Ладонь сжимается в кулак;
- Ладонь ставится ребром;

Упражнение повторяется несколько раз.



## ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕЙРОГИМНАСТИКИ

### 2. Упражнение «Ухо-нос»

Показ взрослым.

Левой рукой беремся за кончик носа, правой рукой за левое ухо.

Одновременно отпускаем ухо и нос.

Один раз хлопаем в ладоши.

Меняем положение рук: Правой рукой беремся за кончик носа, левой рукой за правое ухо.

Упражнение повторяется несколько раз.



## ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕЙРОГИМНАСТИКИ

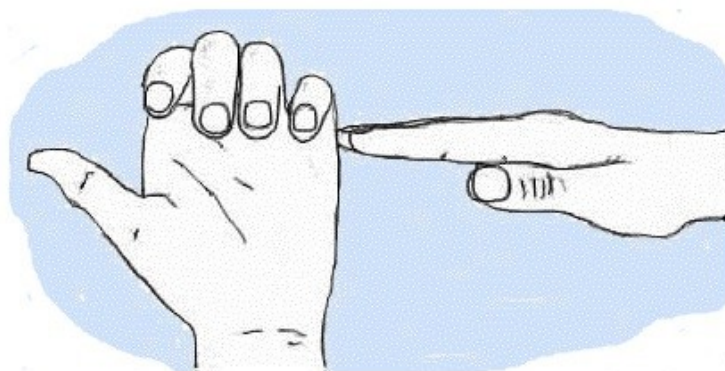
### 3. Упражнение «Лезгинка»

Показ взрослым.

Левую руку, согнутую в локте, выставляем перед собой.

Сжимаем в кулак, пальцы развернуты к себе. Большой палец отставляем в сторону. Правая рука прямой ладонью, пальцами касается кулака со стороны мизинца.

Сменяем руки. Повторяется несколько раз.



## ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕЙРОГИМНАСТИКИ

### 4. Упражнение «Живот-грудь»

Показ взрослым.

Левую руку кулаком кладем на грудь, правая рука ладоншкой лежит на животе.

Меняем руки. Упражнение повторяется несколько раз.



## ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕЙРОГИМНАСТИКИ

### 5. Упражнение «Крюки»

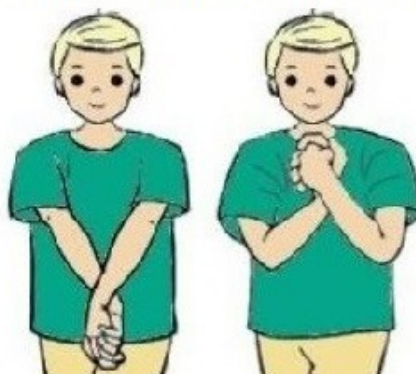
Показ взрослым.

Скрестите лодыжки ног (сидя, стоя, лежа).

Руки скрещены, вытянуты вперед, ладони развернуты друг к другу, пальцы сцеплены в замок. Подтягиваем руки к груди и выворачиваем руки так, чтобы локти оказались направлены вниз.

Повторяем несколько раз.

Меняем местами руки и ноги. Повторяем упражнение.



## ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕЙРОГИМНАСТИКИ

### 6. Упражнение «Локоть-колени»

Упражнение выполняется стоя.  
Правую ногу поднимаем и сгибаем в колене.  
Локтем левой руки тянемся к колену.  
Меняем руки и ноги.  
Упражнение повторяется несколько раз.



## ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕЙРОГИМНАСТИКИ

### 7. Упражнение «Разгибание стопы»

Исходное положение: сидя.  
Кладем правую лодыжку на левое колено.  
Руками придерживаем ногу, правую ногу.  
Левую стопу сгибаем и разгибаем несколько раз.  
Меняем ноги. Повторяем упражнение.





## ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕЙРОГИМНАСТИКИ

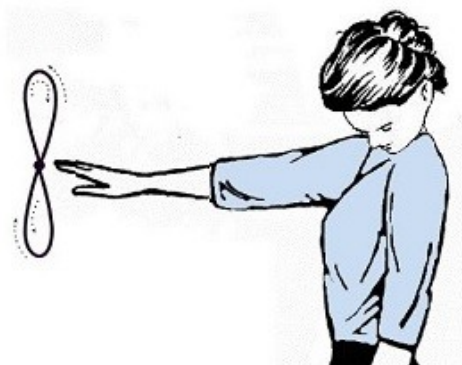
### 8. Упражнение «Слоник»

Наклоняем голову к правому плечу, касаясь его ухом.

Правую руку вытягиваем вперед.

Водим этой рукой, рисуя в воздухе восьмерку.

Меняем наклон головы и руку. Повторяем упражнение.



## ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕЙРОГИМНАСТИКИ

### 9. Упражнение «Зевота»

Широко открываем рот, пытаемся зевнуть.

Кончики пальцев кладем на натянутый сустав между верхней и нижней челюстью.

Упражнение повторяется несколько раз.



## ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕЙРОГИМНАСТИКИ

### 10. Упражнение «Массаж уха»

Правой рукой гладим правое ухо. Расправляем и растягиваем рукой внешний край уха.

Массируем пальцами за ухом, козелок и мочку.

Меняем руки. Повторяем упражнение.

