

«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.

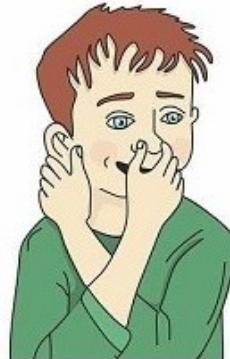
Левой рукой беремся за кончик носа, правой рукой за левое ухо.

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

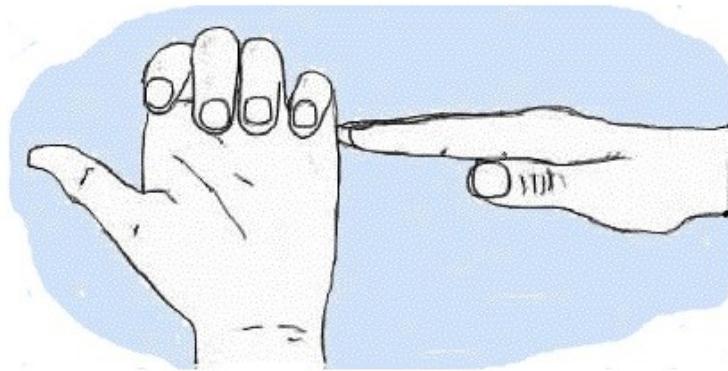
3. Упражнение «Лезгинка»

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.

Сменяя руки. Повторяется несколько раз.



ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕЙРОГИМНАСТИКИ

4. Упражнение «Живот-грудь»

Показ взрослым.

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

Меняем руки. Упражнение повторяется несколько раз.



ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕЙРОГИМНАСТИКИ

5. Упражнение «Крюки»

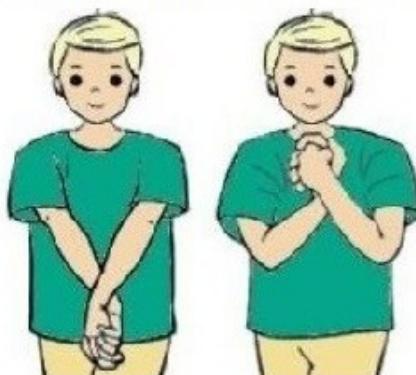
Показ взрослым.

Скрестите лодыжки ног (сидя, стоя, лежа).

Руки скрещены, вытянуты вперед, ладошки 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-колено»

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 разгибаляем несколько раз.
Меняем ноги. Повторяем упражнение.



ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕЙРОГИМНАСТИКИ

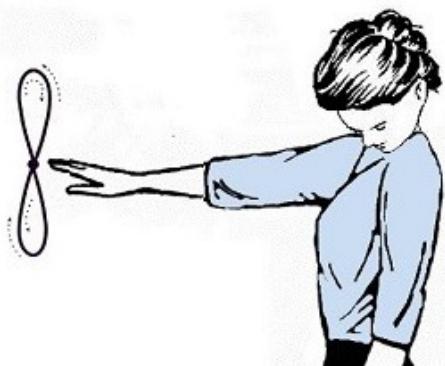
8. Упражнение «Слоник»

Наклоняем голову к правому плечу, касаясь его ухом.

Правую руку вытягиваем вперед.

Водим этой рукой, рисуя воздухе восьмерку.

Меняем наклон головы и руку. Повторяем упражнение.



ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕЙРОГИМНАСТИКИ

9. Упражнение «Зевота»

Широко открываем рот, пытаясь 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.

