

«Двойной зигзаг»

Одновременно рисовать зигзаг: левая рука - слева направо, правая - справа налево. Следить, чтобы линии были параллельны.

3. Межполушарное взаимодействие

«Зеркальное рисование»

Взять по карандашу в каждую руку. Одновременно рисовать симметричные фигуры: два круга, два домика, две ёлочки.

«Восьмерки»

Рисовать восьмёрку (знак бесконечности): сначала указательным пальцем в воздухе, потом карандашом на бумаге, потом двумя руками одновременно в противоположных направлениях.

«Кулак-ребро-ладонь»

На столе: сжать кулак → поставить ладонь на ребро → раскрыть ладонь. Повторять последовательно. Сначала одной рукой, потом обеими, потом в разном темпе.

4. Графомоторные навыки и копирование

«Штриховка»

Закрасить фигуру штрихами: вертикальными, горизонтальными, диагональными, круговыми. Следить, чтобы штрихи не выходили за контур.

Составитель: воспитатель

Метрикова

Галина Вячеславовна

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, пр. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: pmckursk.ru

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru



**ОКУ «Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»**



**«Какие задачи решает
нейрогимнастика»
(буклет для родителей)**

г. Курск

Нейрогимнастика - система упражнений, направленных на развитие межполушарных связей, зрительно-моторной координации, мелкой моторики, умений управлять мышечным напряжением.

Нейрогимнастика помогает решать следующие задачи:

- **Развитие межполушарных связей.** Упражнения способствуют согласованной работе левого и правого полушарий мозга, что улучшает процессы мышления, произношение, понимание речи и скорость обработки информации.
- **Улучшение моторики.** Включает развитие мелкой моторики, крупной моторики, зрительно-моторной координации и ловкости движений. Это положительно сказывается на навыках письма и чтения, повышает продуктивную работоспособность.
- **Развитие психических процессов.** Упражнения способствуют улучшению внимания, памяти и мышления.
- **Формирование пространственной ориентации и схемы тела.** Упражнения помогают лучше ориентироваться в пространстве и понимать расположение частей тела.

- **Регуляция мышечного напряжения.** Нейрогимнастика учит управлять мышечным напряжением, что важно для общего состояния организма.

- **Улучшение кровоснабжения мозга.** Активные движения во время занятий способствуют насыщению мозга кислородом.

Золотые правила:

- занятия должны быть регулярными. 5-15 минут в день (за исключением тех дней, когда ребенок себя плохо чувствует);
- занятия должны быть в удовольствие ребенку (не заставляем, а играем);
- не спешим делать за ребенка (учим, а не делаем за него);
- не критикуем (не ругаем за ошибки);

Нейрогимнастику для рук и глаз можно делать в любое время (на прогулке, в машине, в быту). Чтобы заинтересовать ребенка, делайте упражнения вместе, выполняйте задания параллельно с ребенком.

**Имеются противопоказания, проконсультируйтесь с врачом.*

1. Разминка и регуляция напряжения

«Кулак-ладонь»

Одна рука сжата в кулак, другая - ладонь раскрыта. По хлопку быстро менять положение. Начать с одной руки, потом обеими одновременно.

«Сильный-слабый»

Рисовать линию карандашом: начать с сильного нажима (тёмная линия), постепенно ослаблять давление до едва заметной. Затем наоборот.

«Встряхивание»

Поднять руки, быстро потрясти кистями 10 секунд, затем расслабленно опустить. Повторить 3 раза.

«Повторюшка»

Взрослый делает движение рукой в воздухе (круг, зигзаг), ребёнок повторяет. Потом меняются ролями.

2. Зрительно-моторная координация

«Встреча»

Указательным пальцем левой руки вести линию сверху вниз, правой — снизу вверх. Отметить точку, где пальцы «встретятся».

«Не отрывая»

Обвести сложный контур (домик, животное), не отрывая карандаш от бумаги и не проходя дважды по одной линии.