

### **«Привет-окей»**

Соединяем кончики большого и указательного пальцев левой руки, изображая жест «Окей». Указательный палец другой руки поднят вверх, большой палец расположен перпендикулярно указательному. Быстро меняем руки.

### **«Сова»**

Возьмитесь правой рукой за левое плечо и потяните его вперёд. При этом голову поверните назад через левое плечо. Сделайте глубокий вдох, разверните плечи, затем поверните голову вправо. Опустите подбородок на грудь и снова сделайте глубокий вдох. Повторите упражнение, сменив стороны.

### **«Активация рук»**

Правая рука поднята вверх и прижата к уху.левой рукой, согнутой в локте, возьмитесь за правую и двигайте в разных направлениях - вперёд, назад, вправо и влево. Каждое движение выполняется на выдохе. При этом правая рука словно слегка сопротивляется манипуляциям левой. Повторите, сменив руки.

*Желаем удачи!*

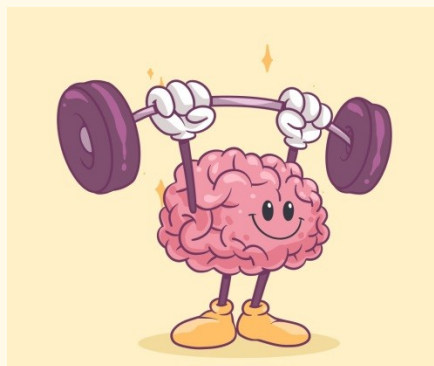
**Составитель:** воспитатель  
**Метрикова**  
**Галина Вячеславовна**

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](http://pmckursk.ru)

Адрес электронной почты:

[pmc-kursk@yandex.ru](mailto:pmc-kursk@yandex.ru)



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



**«Проводим  
нейрогимнастику»  
(буклет для родителей)**

г. Курск

**Нейрогимнастика** – комплекс телесно-ориентированных упражнений, который направлен на развитие связей между всеми структурами головного мозга и активизирует умственные процессы.

**Рекомендации:**

- ✓ Проводить нейрогимнастику можно с раннего возраста – с 4-5 лет и старше;
- ✓ Выполнять упражнения необходимо регулярно;
- ✓ Обязательно демонстрировать ребенку правильное выполнение упражнений;
- ✓ Постепенно усложнять упражнение, когда ребенок хорошо его освоил;
- ✓ Заниматься не более 10-15 минут;
- ✓ Рекомендованное количество упражнений в одном занятии - 5-7 шт.;
- ✓ Менять упражнения в задании, чтобы избежать перенасыщения, утомляемости и однообразия;
- ✓ Не принуждать ребенка к занятиям, а заинтересовывать;
- ✓ Не проводить занятия, если ребенок плохо себя чувствует (нет настроения, капризничает, болеет);
- ✓ Не критиковать ребенка, если у него получается не правильно;
- ✓ Хвалить ребенка.

**Простые нейроупражнения:**

**«Колечко»**

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

**«Мячик-счёт»**

Катаем мячик по столу круговыми движениями одной руки, при этом считая до пяти и разгибая соответствующее количество пальцев другой руки. Затем меняем руки.

**«Путаница»**

Одной рукой массируем живот, совершая круговые движения ладонью вокруг пупка. В это время ладонью второй руки похлопываем или поглаживаем себя по груди. Затем меняем руки.

**«Двойные каракули»**

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. Можно рисовать ногами, сидя на стуле.

**«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. Можно добавить хлопок между сменой рук.

**«Хлопок-кулак»**

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

**«Зеркальное рисование»**

Лист бумаги мысленно делим вертикальной линией пополам. Рисуем одновременно обеими руками на разных частях листа два рисунка зеркально-симметричных друг другу.

**«Король-орёл»**

Поочередно касайтесь подушечками больших пальцев обеих рук кончиков остальных пальцев: одной рукой - начиная с мизинца, а другой - начиная с указательного пальца.

**«Класс»**

Большой палец одной руки поднят вверх, остальные прижаты к ладони - эта рука показывает «Класс!». Кончики большого пальца и мизинца другой руки соединены. Меняем руки.