

# \* НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ГИМНАСТИКА МОЗГА

- ❖ СНИМАЕТ НАПРЯЖЕНИЕ И УСТАЛОСТЬ
- ❖ ПОВЫШАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
- ❖ РАЗВИВАЕТ СПОСОБНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ И УСВОЕНИЮ ИНФОРМАЦИИ



## ДАВАЙТЕ ДЕЛАТЬ ВМЕСТЕ!!!

# \* ПЕРЕКРЁСТНЫЕ ШАГИ-1

Шаги в медленном или среднем темпе.

При ходьбе касаться левой ладонью правого колена, правой ладонью левого колена.

Время выполнения - 30 секунд.

Усложнение: закрыть глаза.

Усиливается процесс мышления.

Развивается интеллект.

Тренируется вестибулярный аппарат. Активизируются области обоих полушарий.

Повышает координацию движений, улучшает чтение, письмо, слушание.



# \* ПЕРЕКРЁСТНЫЕ ШАГИ-2

Шаги в медленном или среднем темпе.

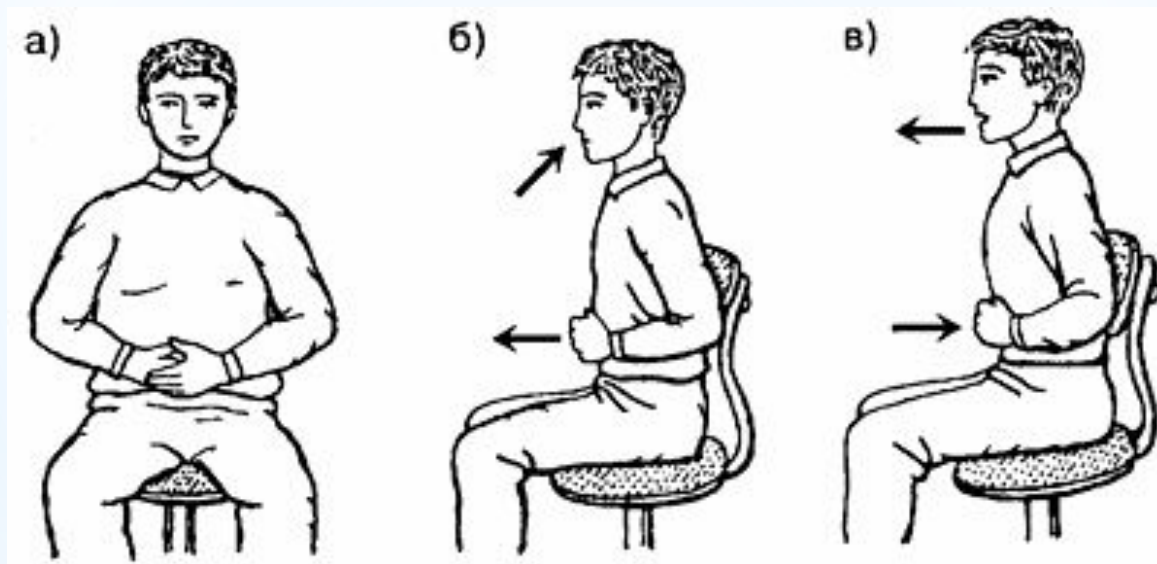
Локтем левой руки дотроньтесь до колена правой ноги, а локтем правой руки - до колена левой ноги.

Выполнять 10 раз.

Помогает быстро переключиться с одного вида деятельности на другой, например с русского языка на математику и способствует лучшему усвоению новой информации.



# \* ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ШАРИК» («дыхание животом»)



Упражнение выполняется стоя или сидя.

Темп выполнения - медленный. Выполнять 10 раз.

Делается вдох через нос, выдох - через рот, при этом живот надувается как «шарик». Плечи - не поднимать.

Помогает снять напряжение и успокоиться. Рекомендуется перед контрольными и самостоятельными работами.

# \* ДЫХАНИЕ НОСОМ (попеременно)



Дыхание через правую (вдох) и левую ноздрю (выдох), попеременно. Рот - закрыт.

Упражнение выполняется в медленном темпе, 10 раз (по 5 раз каждой стороной).

Стимулируется умственное развитие, мозг обогащается кислородом. Помогает снять избыточное напряжение и успокоиться.

# \* КРЮКИ ДЕННИСОНА

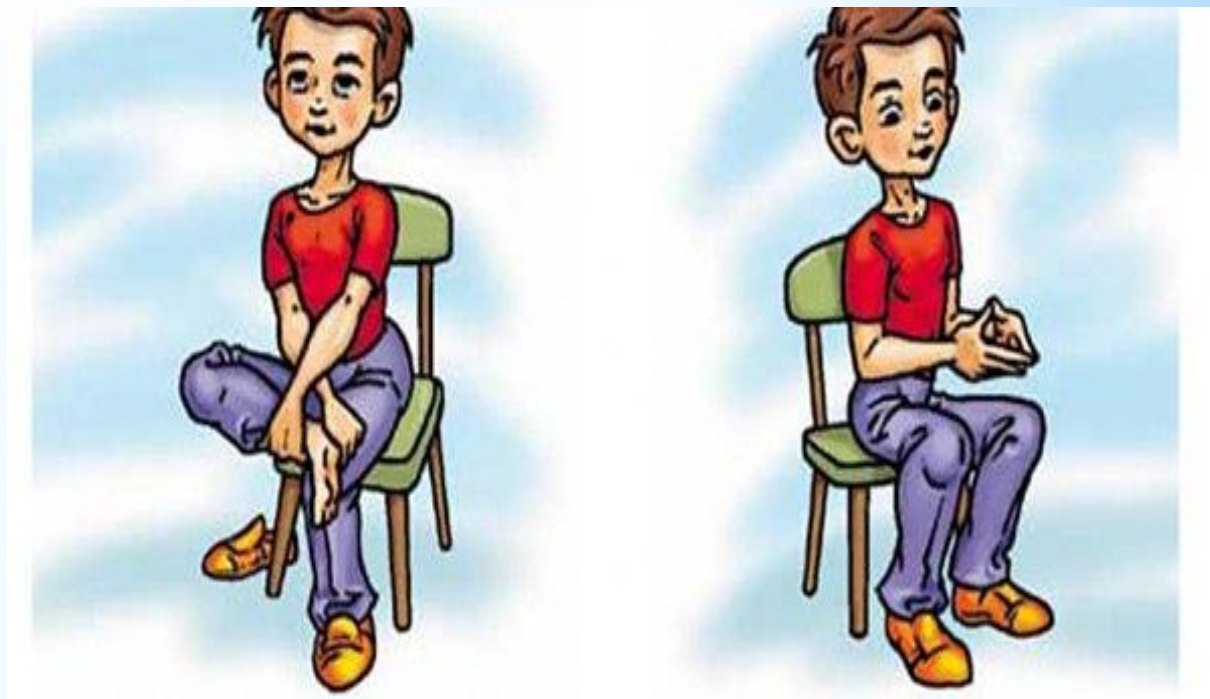
Упражнение выполняется последовательно (с правой и левой стороны). Во время выполнения язык необходимо поднять к верхнему нёбу, рот слегка приоткрыть, глаза - либо закрыть, либо смотреть вверх (не поднимать голову).

Время выполнения 10 сек.

Упражнение помогает навести гармонию в эмоциях и понять точку зрения другого человека, улучшает мыслительные процессы и восприятие новой информации.



# \* КРЮКИ КУКА («ПОЗА»)



Упражнение выполняется сидя.

Время выполнения - 10 сек.

Перекрёстные движения рук и ног с фиксацией на пятке/носке и колене/голеностопе (правая-левая сторона).

Глаза смотрят вверх, язык поднят к верхнему нёбу.

Упражнение помогает сосредоточению и улучшает настроение.

# \*ЗЕВОТА (энергетическая)

Представьте себе что вы зеваете.

Надавите кончиками пальцев на напряженные места с двух сторон челюсти. Сделайте глубокий зевающий «звук».

Выполняется 5-8 раз.

Улучшает чтение вслух и навык письма, мыслительные операции во время умственной работы.





# \* СОВА

Правая рука «захватывает» левое плечо, поворачивает голову влево, поднимаем плечо, делаем вдох через нос, опускаем плечо и делаем выдох через рот.

Аналогично выполняется упражнение с левой рукой.

По 3 раза в каждую сторону.

Улучшает слушание и способность к математическим вычислениям.

Упражнение особенно полезно после длительного письма и работы за компьютером.



# \* СТОЯТЬ НА ОДНОЙ НОГЕ

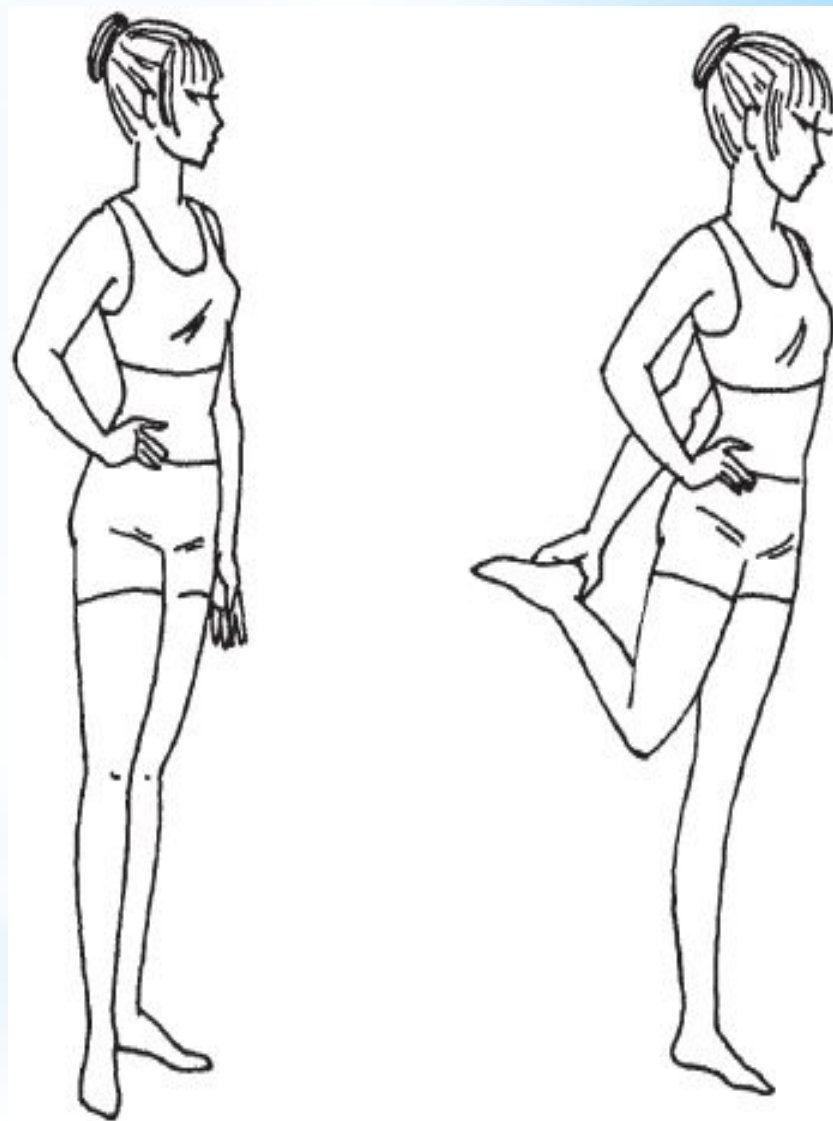
Встаньте на одну ногу, а вторую держите рукой:

- Правая/ левая сторона.
- Разноименные движения.

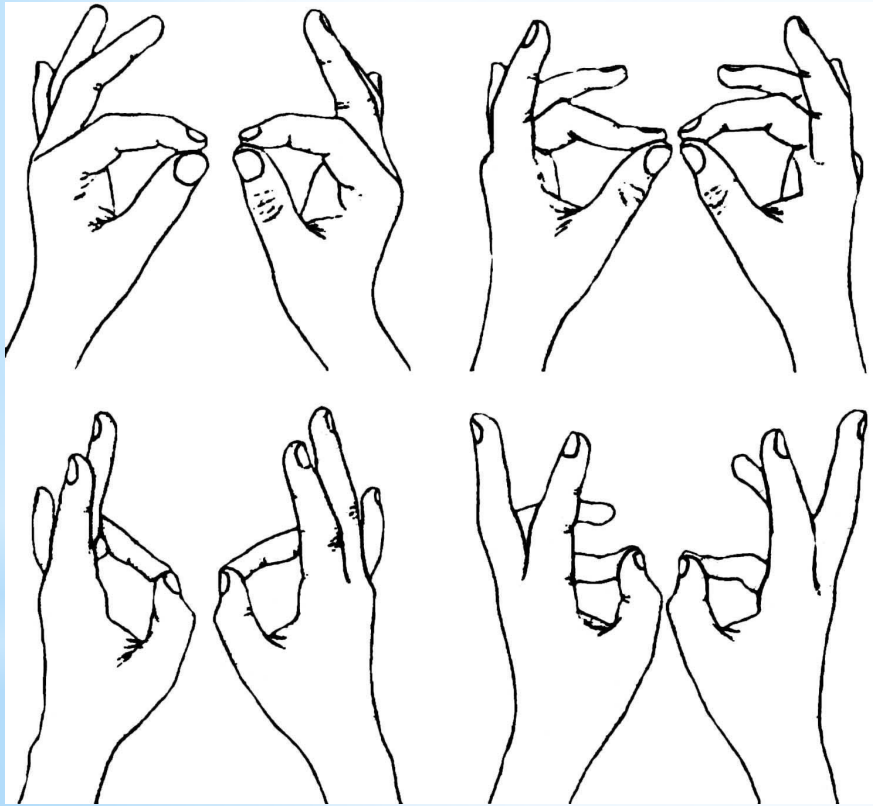
Время выполнения 30 сек.

Упражнения развивают концентрацию внимания, координацию движений и равновесие, улучшает самоконтроль и способствует развитию самоорганизации.

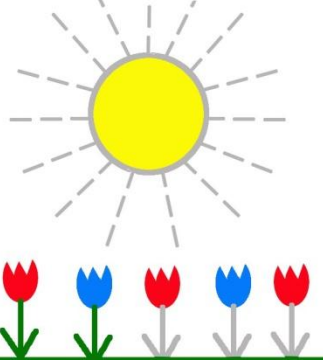
Усложнение: закрыть глаза.



# \* УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТРИКИ



- \* Упражнения «Колечки»
- \* Пальчиковая гимнастика
- \* Колечко - ножницы
- \* Блинчики-кулачки



# \* ДВУРУЧНОЕ РИСОВАНИЕ

Как ярко светит солнышко! Обведи солнышко и его лучики, чтобы света хватило всем цветочкам. Дорисуй стебельки у цветочков.

Прикрепите лист ватмана на любую вертикальную поверхность (дверь, стену, шкаф), дайте ребенку в каждую руку по карандашу или фломастеру и предложите нарисовать

одновременно двумя руками горизонтальные линии:  
обе руки рисуют линии слева направо,  
обе руки рисуют линии справа налево,  
правая рука рисует слева направо, а левая рука одновременно рисует справа налево,

обе руки рисуют волны слева направо,  
обе руки рисуют волны справа налево,

предложите нарисовать  
одновременно двумя руками «заборчик»:

обе руки рисуют слева направо,

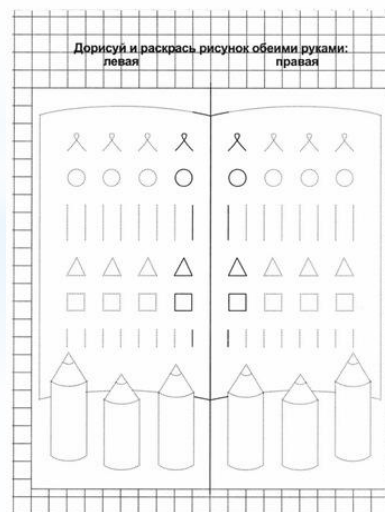
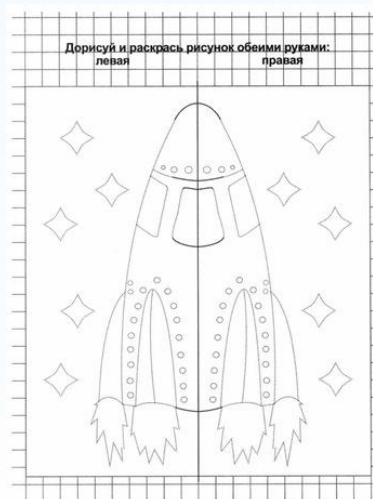
обе руки рисуют справа налево,

правая рука рисует слева направо, а левая рука одновременно рисует справа налево,

правая рука рисует справа налево, а левая рука одновременно рисует слева направо.

предложите нарисовать  
одновременно двумя руками «петельки»:

Двуручное рисование круга, квадрата, треугольника  
контурное рисование огурца, яблока, солнышка по образцу.





**Спасибо за внимание!**