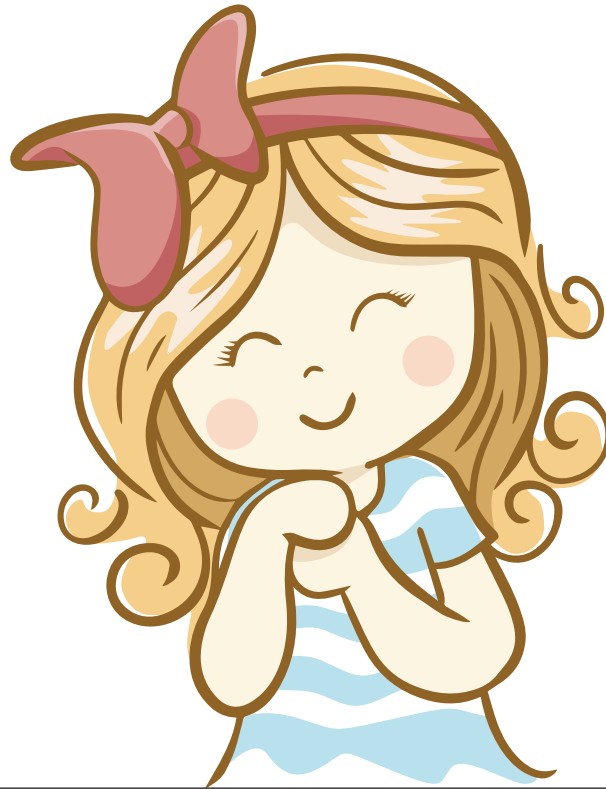


# НЕЙРОГИМНАСТИКА



Нейрогимнастика (Гимнастика для мозга для маленьких детей)— это простые упражнения, которые направлены на повышение навыка целостного развития мозга. Комплекс упражнений эффективно оптимизирует интеллектуальный процесс, а также повышает умственную работоспособность малыша. Детская тренировка мозга способствует улучшению мыслительной деятельности, синхронизации работы полушарий, восстановлению речевых функций.

## ПРАВИЛА:

Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее.

Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут. Не стоит ограничиваться стандартными рамками. Ребенку будет гораздо интереснее, если сегодня упражнения будут выполнены на улице, а завтра, например, во время помощи маме.

Удобство комплекса и состоит в том, что тренировка не привязана к месту и временному промежутку.

В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения.

Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно. Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами. В одну тренировку не надо включать «все и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно.

Продолжительность занятий от 5–10 минут до 20–35 минут. Упражнения выполняются ежедневно, длительность одного цикла 45–60 дней.

Для детей 4-5 лет

## Упражнение «Энергетическая зевота».

*Малыш должен закрыть глаза, имитируя зевоту, делать массажные движения в области соединения челюстей. Продолжительность — 1-2 минуты.*

Регулярное выполнение помогает развить внимание и способность осознанно слушать информацию.

## Упражнение «Кулак — ребро — ладонь».

*Родитель показывает малышу три движения, которые делаются в заранее продуманной последовательности.*

- \* сначала ладонь выпрямлена;
- \* потом — сжимается в кулак;
- \* далее ладонь ставится ребром;
- \* после этого последовательность повторяется.

## Ухо—нос.

*Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».*

## Лезгинка.

*Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6—8 раз.*

Добивайтесь высокой скорости смены положений.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

ЧУТЬ СЛОЖНЕЕ, НО ТАК ЖЕ ПОДХОДЯТ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

### «Кнопки мозга»

Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.

*Исходное положение: Выполняется стоя.*

*Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и*

*справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.*

### «Крюки»

Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект – тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Повторить 8–10 раз.

Исходное положение: можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно.

Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

### «Колено – локоть»

Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

Исходное положение: Стоя.

Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

### «Сгибание пятки»

Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности.

Исходное положение: Сидя.

Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.

## **«Кулак». «Ребро». «Ладонь».**

Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Исходное положение: Сидя, руки находятся на плоскости стола.

Три положения руки последовательно сменяют друг друга:

1. Сжатая в кулак ладонь.
2. Положение ладони ребром на плоскости стола.
3. Распрямленная ладонь на плоскости стола.

Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Повторить 8-10 раз.

## **«Слон»**

Это наиболее интегрирующее упражнение. «Гимн мозга». Балансирует всю систему «интеллект – тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания. Укрепляют наружные глазные мышцы, снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.

Исходное положение: Стоя.

Встаньте в расслабленную поз. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная то центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев.

Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

## **«Ленивые восьмерки для глаз»**

Происходит миелинизация нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а это особенно важно в сензитивный период развития детей. Помогает в периоды творческого застоя, легче найти решение в сложной ситуации.

Исходное положение: Стоя или сидя.

Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле видения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Повторить 8–10 раз.

### **«Ленивые восьмерки для письма»**

Обводим контур рукой от центра против часовой стрелки: вверх, влево и обратно к центру; затем по часовой стрелке: вверх, вправо и обратно через низ к центру. Каждой рукой рисуется пять или более восьмёрок, затем также обеими руками.

### **«Зеркальное рисование»**

Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

### **«Энергетическая зевота»**

Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

Исходное положение: Сидя.

Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Повторить 5–8 раз.

### **«Думающая шляпа»**

На поверхности уха находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

Исходное положение: Сидя или стоя.

Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз.

## Пальчиковые кинезиологические упражнения для детей. Умные пальчики.

Если пальчики грустят – доброты они хотят. (пальцы плотно прижимаем к ладони)

Если пальчики заплачут – их обидел кто-то значит. (трясем кистями)

Наши пальцы пожалеем – добротой своей согреем. («моем» руки, дышим на них)

К себе ладошки мы прижмем, гладить ласково начнем. (гладим ладонь другой ладонью) Пусть обнимутся ладошки, поиграют пусть немножко. (скрестить пальцы, ладони прижать; пальцы двух рук быстро легко стучат)

Каждый пальчик нужно взять и покрепче обнимать. (каждый палец зажимаем в кулачке)

### «Рыбки»

Рыбки, рыбки, где вы, где? Рыбки плавают в воде. Вы плывете, рыбки, сами? Машете вы плавниками. Рыбки, рыбки, вы не спите. Вы плывите! Вы плывите!

Дети договаривают последние слова двестишья. Потом изображают плавающих рыб.

По сигналу взрослого замирают, приняв определенную позу, которая заранее оговаривается.

Рыбка — присесть.

Ночь — закрывают глаза- две сложенные руки вперед.

Червячок — руки - сложенные вместе, вверх.

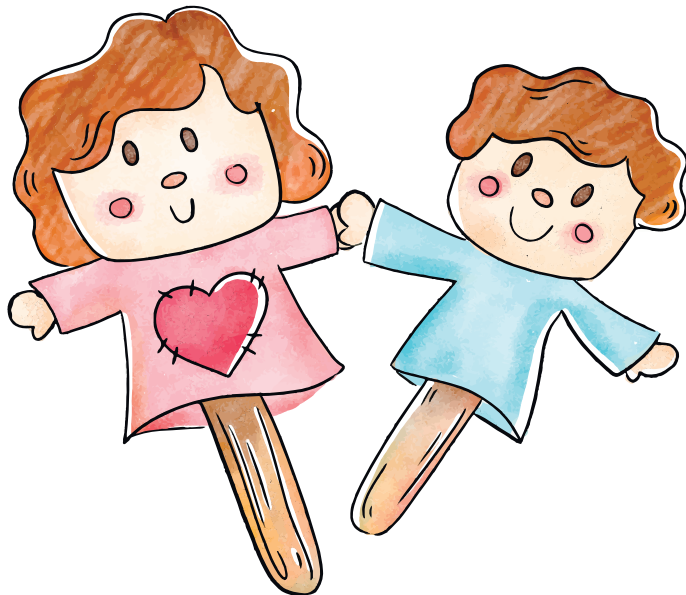
Посадили зернышки - ведущий кладет в ладони всем детям «зернышко»

Выглянуло солнышко. Солнышко, свети — свети! - (кисти сжимаем и разжимаем по очереди)

Зернышко, расти — расти! - (ладони вместе, руки двигаются вверх)

Появляются листочки - ладони соединить, пальцы по очереди соединяются с большим пальцем на двух руках одновременно

Распускаются цветочки - кисти сжимаем и разжимаем по очереди





## «В гости к кошке»

Позвала нас в гости кошка - *ладони на щеках, качаем головой*  
И пошли мы по дорожке - *пальцы «шагают» по коленям или по столу*

Топ-топ- *ладони хлопают по коленям или по столу*

Прыг-прыг - *кулачки стучат по коленям или по столу*

Чики-брики- *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*

Чики-брик - *кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*

Видим дерево высокое- *наставляем кулачки друг над другом*

Видим озеро глубокое- *волнообразные движения кистями*

Топ-топ- *ладони хлопают по коленям или по столу*

Прыг-прыг- *кулачки стучат по коленям или по столу*

Чики-брики- *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*

Чики-брик- *кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*

Птицы песенки поют - *ладони перекрестно — «птица»*

Зернышки везде клюют:

Тут клюют и там клюют - *пальцы одной руки «клюют» ладонь другой, и наоборот*

Никому их не дают- *ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак*

Топ-топ- *ладони хлопают по коленям или по столу*

Прыг-прыг- *кулачки стучат по коленям или по столу*

Чики-брики- *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*

Чики-брик- *кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*

Это дом, «крыша», а в нем окошко- *показать «окно»*

Нас встречают кот и кошка- *хлопаем в ладоши*

Топ-топ- *ладони хлопают по коленям или по столу*

Прыг-прыг- *кулачки стучат по коленям или по столу*

Чики-брики- *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*

Чики-брик- *кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*

Мы немножко погостим - *руки «здороваются»*

И обратно побежим- *пальцы «бегут» по коленям или по столу*

Топ-топ- *ладони хлопают по коленям или по столу*

Прыг-прыг- *кулачки стучат по коленям или по столу*

Чики-брики- *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*

Чики-брик- *кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*



## «Магазин одежды»

Открываем магазин- *соединить ладони, круговые движения в противоположные стороны*

Протираем пыль с витрин- *ладонь 1 руки массирует тыльную сторону другой и наоборот*

В магазин заходят люди- *подушечки 4 пальцев одной руки двигаются по тыльной стороне другой*

Продавать одежду будем- *костышки сжатых в кулак пальцев двигать вверх- вниз по ладони другой руки дети называют различную одежду*

Магазин теперь закроем- *фаланги сжатых в кулак пальцев вращать по центру другой ладони*

Каждый пальчик мы помоем- *массаж каждого пальца между фалангами указательного и среднего пальцев другой руки*

Потрудились мы на «пять» — *потираем ладони*

Пальцы могут отдыхать- *поглаживаем каждый палец*

## «Найди животных»

Мы тихонько в лес зайдем- *пальцы шагают по столу (коленям)*

Что же мы увидим в нем?- *одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)*

Там деревья подрастают, к солнцу ветки направляют- *одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами другой руки (и наоборот)*

Тики-ти, тики-ти- *два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками*

Животных мы хотим найти- *одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)*  
*дети по очереди называют диких животных*

По деревне мы шагаем- *пальцы шагают по столу (коленям)*

Видим будки и сараи- *одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)*

Тики-ти, тики-ти- *два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками*

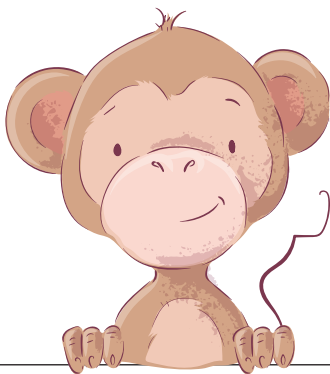
Животных мы хотим найти- *одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)*  
*дети по очереди называют домашних животных*

В жарких странах оказались- *пальцы шагают по столу (коленям)*

Очень долго удивлялись- *одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)*

Тики-ти, тики-ти- *два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками*

Животных мы хотим найти- *одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)*  
*дети по очереди называют животных жарких стран.*





## **«Урожай»**

Овощи растут на грядке- *скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы*

Посчитай их по порядку: - *соединить по очереди пальцы на двух руках*

Капуста, перец, огурец- *кулак, ребро, ладонь*

Я сегодня молодец- *гладим себя по груди*

На грядке овощи растут- *скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы*

Что же мы увидим тут?- *соединить по очереди пальцы на двух руках*

Картофель, помидор, морковь,- *кулак, ребро, ладонь*

Мы себя похвалим вновь.- *гладим себя по груди*

## **«Осень»**

Осень, осень- *трем ладошки друг о друга.*

Приходи!- *зажимаем кулаки по очереди*

Осень, осень,- *трем ладошки друг о друга.*

Погляди!- *ладони на щеки*

Листья желтые кружатся- *плавное движение ладонями.*

Тихо на землю ложатся - *ладони гладят по коленям*

Солнце нас уже не греет,- *сжимаем и разжимаем кулаки по очереди*

Ветер дует все сильнее- *синхронно наклоняем руки в разные стороны*

К югу полетели птицы,- *«птица» из двух скрещенных рук*

Дождик к нам в окно стучится- *барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони*

Шапки, куртки надеваем- *имитируем*

И ботинки обуваем- *топаем ногами*

Знаем месяцы: - *ладони стучат по коленям*

Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь- *кулак, ребро, ладонь*

## **«Зима»**

Пришла зима- *трем ладошки друг о друга*

Принесла мороз- *пальцами массируем плечи, предплечья*

Пришла зима, - *трем ладошки друг о друга*

Замерзает нос- *ладонью массируем кончик носа*

Снег- *плавные движения ладонями*

Сугробы- *кулаки стучат по коленям попеременно*

Гололед- *ладони шоркают по коленям разнонаправлено*

Все на улицу — вперед!- *одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем)*

Теплые штаны наденем- *ладонями проводим по ногам*

Шапку, шубу, валенки- *ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами*

Руки в варежках согреем - *круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони*

И завяжем шарфики- *ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи*

Зимний месяц называй!- *ладони стучат по коленям*

Декабрь, Январь, Февраль- *кулак, ребро, ладонь*

## **«Грибы да ягоды»**

Я в лесу нашел грибок, а сорвать его не смог: - *ладонь одной руки лежит на кулаке другой*

Дождь грибочек поливал, - *пальцы ласково глядят по щекам*

И грибочек подрастал- *руки сцепляем пальцами, постепенно увеличивая круг, называем грибы*

Ягодка росла в лесу, я домой ее несу- *кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем)*

Солнце ягодку согрело- *пальцы ласково гладят по щекам*

Наша ягодка поспела- *делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках, называем ягоды.*

## **«Наши пальчики»**

Понемножку по ладошке наши пальчики идут, - *пальцы одной руки легко стучат по ладони другой*

Серединку на ладошке наши пальчики найдут- *то же другой рукой*

Чтоб внимательнее стать, нужно точку нажимать-- *нажимать на центр ладони пальцем другой руки (поменять руки)*

Помассировать по кругу- *круговые движения указательным пальцем одной руки по центру ладони другой (поменять руки)*

А теперь расслабить руку- *легко пошевелить пальцами.*

Давим,- *крепко сжать кулаки.*

Тянем- *напряженно вытянуть пальцы.*

Отдыхаем- *расслабить кисть.*

Мы внимательными станем- *скрестить руки на груди.*

## **Упражнение для развития памяти**

Открывайся, третий глаз, научи скорее нас (*массажируем точку на переносице*)

Лучше станет наша память. Вы проверьте это сами (*массажируем точки на висках*)

*Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.*

## **Точечный массаж**

На полянке стоит дом. В этом доме умный гном (*массажируем точку между бровей*)

Он в окошечки глядит, что увидит — говорит (*массажируем точки на висках*)

## **Мышечное упражнение**

Уже круг, шире круг. Видим руки - нет рук. Упражнение начинаем, руки выше поднимаем.

Кулачки зажали. Тихо посчитали: 1, 2, 3, 4, 5 Ручки могут отдыхать.

Улыбнулись, рассердились, очень сильно удивились.

Оказались за рулем. Мы машину вдаль ведем. Крепко руль держали. Ехали — устали.

Улыбнулись, рассердились, очень сильно удивились.

На корабль мы попали, волны сильно нас качали.

Чтоб случайно не упасть, ноги нужно напрягать. 1, 2, 3, 4, 5 Ноги могут отдыхать.

Улыбнулись, рассердились, очень сильно удивились.

Вот мы на велосипеде - едем, едем, едем, едем. Все проехали дороги. Отдыхают наши ноги.

Улыбнулись, рассердились, очень сильно удивились.

Набежала черная туча - мы глаза зажмурим лучше. Все лицо мы напрягаем, теперь спокойно

отдыхаем. Улыбнулись, рассердились, очень сильно удивились.

Дождь пошел и сильный ветер - задрожали наши дети. Все наше тело в напряженье, очень

трудно без движенья. 1, 2, 3, 4, 5 -

Теперь мы можем отдыхать.

Всем, конечно, очень нравится – сесть (лечь), глаза закрыть, расслабиться.

### «Путешествие»

Тук-тук-тук. Тук-тук-тук.

Наши ушки слышат стук (*возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза*)

Вот ладошечки шуршат, наши пальчики трещат (*потирание кулачков друг о друга*)

Теперь в ладоши громко бей, (*хлопки*).

А теперь ты их согрей (*ладони на щеки*)

К путешествию готовы? (*кулаки на коленях*)

Да! (*руки вверх, ладони раскрыть*)

В путь отправимся мы снова: (*вращательные движения кистями*)

Сядем мы на самолет и отправимся в полет (*руки вытянуты в стороны, ладони напряжены*)

Мы теперь на корабле, нас качает на волне (*ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз*)

Едет поезд (*ребром ладони двигаем по коленям или по столу*)

Колеса стучат (*кулачки стучат по коленям или по столу*)

С поезда много веселых ребят (*зверят*) (*подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол*)

Перечислить имена детей (*зверей*). Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям или по столу.



## Дыхательные упражнения

«**Свеча**» Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох на пальчики, изображающие горящую свечу, и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«**Дышим носом**» Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

«**Ныряльщик**» Исходное положение – стоя. Сделайте глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

«**Облако дыхания**» Исходное положение – стоя, руки опущены. Делаем медленный вдох через нос, надуваем животик, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисуем круг симметрично обеими руками. Стараемся распределить воздух на весь круг, повторяем три раза. Теперь нарисуем квадраты и треугольники.