Картотека комплекса упражнений

по нейрогимнастики

для детей

Учитель-логопед: Выродова Ю.Д.

***Нейрогимнастика*** – это определенный комплекс упражнений, направленный на активацию полноценной работы левого и правого полушария, помогая управлять физической, умственной и эмоциональной жизнью.

Гимнастика мозга (нейрогимнастика) разработана американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон базе образовательной кинезиологии.

Кинезиология – это прикладная наука, которая помогает развивать умственные способности через выполнение определенного комплекса заданий. Данное направление было развито в 60-е годы прошлого столетия, поэтому его можно считать относительно молодым.

Такая «гимнастика для мозга» состоит из определенного комплекса упражнений, которые достаточно просты в выполнении. По этой причине нейрогимнастику практикуют для детей дошкольного возраста, которая помогает сбалансировать развитие обоих полушарий головного мозга. Плюс этих упражнений в том, что их можно выполнять практически в любом месте.

Сама суть комплекса, который включает в себя 26 упражнений, заключается в идее тесной взаимосвязи мышления и движения.

Проведение нейрогимнастики дает следующие результаты:

* получение необходимой энергии для обучения;
* повышение работоспособности;
* снижение утомляемости детей;
* активизация мыслительной деятельности и развитие памяти;
* развитие общей и мелкой моторики;
* благоприятное влияние на процессы чтения и письма;
* формирование внутренней уверенности в своих силах, особенно при публичных выступлениях (это очень важный момент, потому что ребенку в школе часто придется выступать перед классом с различными докладами).

Проведение упражнений благоприятно сказывается на эмоциональной сфере ребенка: он становится более общительным, не так подвержен стрессу, он учится проявлять свои творческие способности в игре, а затем и в процессе обучения в школе.

Развивается и физическая активность ребенка. Регулярные упражнения позволяют четко выполнять симметричные и ассиметричные движения, сохранять равновесие, улучшать подвижность конечностей и плечевого пояса. Дети дошкольного возраста учатся сидеть ровно, при этом не испытывая дискомфортных ощущений.

|  |
| --- |
| ***Упражнение «Перекрестные шаги»***  Ребенок становится прямо, его голова находится по средней линии тела. Нужно одновременно поднимать правую руку и левую ногу, при этом слегка касаясь локтем руки левого колена. Далее возвращаем руку и ногу в исходную позицию, поднимаем левую руку и правую ногу, дотрагиваясь локтем левой руки до другого колена. При выполнении упражнения голова должна оставаться на месте. Выполнять нужно в течение одной минуты. |
| ***Упражнение «Слон»***  Встаньте прямо, немного согните ноги в коленях, прижмите правое ухо к  правому плечу и вытяните правую руку вперед. Вытянутой рукой рисуем в  воздухе горизонтальную восьмерку начиная от центра и вправо-вверх.  Глаза следят за кончиками пальцев. Двигается только верхняя часть  туловища. Выполнив упражнение несколько раз меняем руки. |
| ***Упражнение «Сова»***  Это упражнение хорошо расслабляет мышцы плеч, которое возникает при  длительном сидении. Левой рукой сожмите мышцы правого плеча.  Поверните голову вправо, широко раскройте (вытаращите) глаза и смотрите  прямо. Затем, сделав вдох начинайте поворачивать голову влево и  одновременно вытягивайте шею вперед ухая как сова. За время поворота  сделайте несколько таких движений. Затем поворачивайте также голову  обратно. Пальцами левой руки сжимайте в это время плечо. Сжимаете на  выдохе, отпускаете на вдохе.  Повторите упражнение, сжав правой рукой левое плечо. |
| ***Упражнение «Активизация руки»***  Хорошо выполнять, перед тем как вам предстоит много писать. Поднимите  вверх вытянутую правую руку, прижав ее к уху. Вдохните через сомкнутые  губы и схватите правую руку за головой согнутой левой. Двигайте правую  руку левой к себе — от себя и вперед – назад. |
| ***Упражнение «Двойной рисунок»***  Берем в каждую руку карандаш и рисуем на бумаге что угодно, двигая руками одновременно: вверх-вниз, навстречу друг другу и т.д. |
| ***Упражнение «Энергетическая зевота»***  Изображаем зевание, при этом плотно закрывая глаза и массируя зоны соединения челюстей. Данные действия нужно сопровождать глубоким звуком зевания. Продолжительность – пара минут. |
| ***Упражнение «Кнопки мозга»***  Кладем правую руку на пупок, левую – на нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины. Левой рукой массируем основание ключицы, держа другую руку на пупке. Затем меняем руки и повторяем действие. |
| ***Упражнение «Сова»***  Левой рукой захватываем мышцы правого плеча. Далее поворачиваем голову, чтобы взглянуть назад через левое плечо, делая вдох, сохраняя при этом плечи прямыми. Затем опускаем подбородок на грудь, делаем вдох и расслабляем плечи. Повторяем упражнение с другой рукой. |
| ***Упражнение «Заземлитель»***  Стоим, разведя ноги в стороны. Правую ступню направляем вправо, а левую прямо вперед. На выдохе сгибаем правое колено, на вдохе – выпрямляем его. Во время упражнения руки должны быть плотно прижаты к пояснице. Количество повторений – 3 раза (для каждой ноги). |
| ***Упражнение «Шляпа мышления»***  Большими и указательными пальцами рук оттягиваем уши немного назад, расправляя их. Массируем уши, начиная с верхнего края и заканчивая мочкой. Количество повторений – не менее 3. |
| ***Упражнение «Позитивные точки»***  Прикасаемся кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Прикосновения должны быть легкими (держим пальцы до появления легкой пульсации). |
| ***Упражнение «Помпа»***  Встаньте прямо, держась за спинку стула. Левую ногу выставите вперед, а  правой отступите назад. У вас должен получиться выпад на левую ногу.  Тело не наклоняйте. Пятка правой ноги плотно прижата к полу. Глубоко  вдохните и поднимите пятку, на выдохе вновь прижмите ее к полу.  Повторите несколько раз для каждой ноги. |