КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

МБДОУ № 218
группа «Радуга»

КРАСНОЯРСК 2021

ПОЛЬЗА НЕЙРОГИМНАСТИКИ

* стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности;
* помогает получить энергию, необходимую для обучения;
* снижает утомляемость;
* улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;
* благоприятно сказывается на процессе письма и чтения;
* Повышает продуктивную работоспособность.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

* Желательно заниматься каждый день, в любом месте, не пропуская и без принуждения.
* Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут.
* Можно ускорять темп выполнения.
* Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно.

Комплекс упражнений начинаем

с растирания рук

Упражнение «Гармошка»

Соединяем ладони вместе и одновременно пальцы рук растягиваем, как гармонь

Упражнение «Встреча»

Соединяем ладони вместе и по очереди постукиваем пальчиками друг об друга

Упражнение «Пианино»

Отстукиваем пальцами по столу, выполняя синхронные движения, начиная с больших пальцев рук

Упражнение «Жаба»

Руки положить на стол. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой руки лежит на плоскости стола или на коленях. Одновременно и целенаправленно меняем положения рук.

Упражнение «Кулак-Ребро-Ладонь»

Сначала ладонь сжимается в кулак, затем ладонь ставится ребром и потом - выпрямлена.
Упражнение можно выполнять одновременно двумя руками, а можно и по очереди.

Упражнение «Кольцо»

По очереди и как можно более быстро перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (последовательно: указательный, средний, безымянный и мизинец)

Упражнение «Цепочка»

По очереди и как можно быстрее перебираем пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (поочередно: указательный, средний, безымянный и мизинец). Упражнение повторять в прямом порядке и в обратном.

Упражнение «Ухо-Нос»

Взяться левой рукой за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно опустить руки и хлопнуть в ладоши. Изменить положение рук с точностью до наоборот.