

Левое полушарие



Правое полушарие



Чтобы нейроупражнения приносили максимальную пользу соблюдайте эти несложные правила:

1. Выполняйте упражнения ежедневно 5-7 минут.
2. Показывайте ребенку упражнения и помогайте правильно выполнять.
3. Не занимайтесь нейрогимнастикой перед сном.
4. Меняйте время от времени упражнения.
5. Используйте не больше 5 упражнений за один раз.



Путаница

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

Уважаемые родители!

В этой памятке вы познакомитесь с нейрогимнастикой. Эти упражнения помогают в развитии психических процессов: внимания, памяти, мышления, речи, благоприятно сказываются на процессах письма и чтения, увеличивают работоспособность.

Ю.С. Надеева,
педагог-психолог

Мячик-счёт Для выполнения этого упражнения понадобится мячик: его необходимо катать по столу круговыми движениями одной руки, при этом считая до пяти и разгибая соответствующее количество пальцев другой руки. Затем ребёнок повторяет упражнение, сменив руки.

Двойные каракули Упражнение выполняется стоя или сидя; 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. Рисовать можно не только руками, но и стопами, 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. После нескольких тренировок можно добавить хлопок.

Параллельный счёт Возьмите лист бумаги и напишите справа и слева в столбик цифры от 1 до 5 так, чтобы на одной линии не было двух одинаковых цифр. Далее каждой рукой необходимо показывать количество пальцев, соответствующее цифре: правой рукой — из правого столбца, левой — из левого.

Зеркальное рисование Возьмите лист бумаги и два карандаша или фломастера. Мысленно проведите посередине вертикальную линию, чтобы разделить лист на две половины. Рисуйте одновременно два рисунка, зеркально-симметричных друг другу.

Король-орёл

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

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. Повторите, сменив руки.

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 и повторяем упражнение несколько раз.