

«Комплекс нейрогимнастики»

Нейробика – это комплекс простых упражнений, которые способствуют улучшению памяти, дают дополнительную энергию и повышают способность нашего мозга к любой работе в любом возрасте.

Нейробика оказывает следующие положительные эффекты:

- развитие мелкой и крупной моторики;
- уменьшение утомляемости;
- развитие памяти, письма, чтения;
- повышение продуктивности;
- стабилизация психофизического состояния.

ПРИНЦИП нейробики прост – ежедневно выполняем необычным способом обычные действия.

«Крюки»

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»

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»

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».

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»

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»

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»

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

«Думающая шляпа»

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.

«Перекрестные шаги»

Шагайте на месте касаясь правым предплечье левого бедра и наоборот. При этом стараемся нести плечо к бедру, а не локоть к коленке, а голова немного поворачивается по ходу движения. При выполнении упражнения не зажимаем рот, губы должны быть свободны и расслаблены. Для детей скорость выполнения упражнения не важна.

«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

«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 в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

«Змейка»

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

«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».

«Капитан»

Дети его очень любят и делают с удовольствием. Одной рукой отдаем честь, поднося ее ко лбу внутренним ребром ладони, как бы прикрываясь от солнца. Другой рукой показываем «лайк», все пальцы собраны в кулак кроме большого, который оттопырен вертикально вверх. Руку можно держать перед грудью согнутой в локте, но веселее — выпрямить, вытягивая вперед. Меняем руки. Ускоряем темп.

Я плыву на лодке белой,
По волнам с жемчужной пеной.
Я отважный Капитан,
Мне не страшен ураган.

Усложнение: делаем упражнения через хлопок.

«Гриб-Полянка»

Одна рука символизирует гриб: располагаем предплечье вертикально вверх, кисть собрана в кулак. Гриб стоит на полянке. Полянку делаем из второй руки горизонтально расположенной под первой выпрямленной ровной ладонью вниз, как за партой. Затем пеняем руки. Увеличиваем темп.

Его так же делаем в ритм стиха:
Под осиной, у ворот
Подосиновик растет.
И горит-горит на нем
Шапка красная огнем.

«Голуби летели»

Руками делаем волнообразные движения, имитируя движение крыльев птиц. Затем сгибаем руки в локтях, приближая кисти к плечам, касаясь их пальцами. Потом перекрещиваем руки, прикладывая ладони к противоположным плечам. И поднимаем руки вверх. Затем повторяем тоже упражнение, но руки ставим на пояс, потом на бедра.

Голуби летели,
На плечики сели,
Местами поменялись,
В небо поднялись.
Голуби летели,
И на пояс сели,
Местами поменялись,
В небо поднялись.
Голуби летели,
На коленки сели,
Местами поменялись,
В небо поднялись.

«Зеркальце-Полочка»

Одна рука подносится к лицу ладонью, как зеркало, большой палец оттопырен в сторону, перпендикулярно ладони. Другая рука – полочка, располагается горизонтально ладонью вниз, упираясь средним пальцем в ребро противоположной ладони, которая «зеркальце». Смотрим в «зеркальце», голову держим прямо, не поворачивая. Меняем положение рук местами. Взгляд следит за «зеркальцем».

Покажу я фокус Вам

Я и тут, и я вон там.

мы так похожи.

мы корчим рожи.

Повторяю все движенья,

Это я и отражение.

«Коза и Заяц»

На одной руке складываем пальцы в «козу». Большой, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони, указательный и мизинец выпрямлены и направлены вверх. Другая рука в знаке «виктория». Указательный и средний пальцы вверх, остальные прижаты к ладони. Попеременно меняем руки.

Заяц, Коза. Большие глаза.

Коза оп. Заяц топ.

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

Упражнение:
«Заяц – колечко – цепочка»

		
ЗАЯЦ Указательный и средний пальцы поднять вертикально и рассоединить. Остальные пальцы прижаты к ладони.	КОЛЕЧКО Указательный и большой палец соединить в кольцо. Остальные пальцы вытянуты вперед.	ЦЕПОЧКА Поочередно соединяем большой палец с указательным, средним и т.д. Через них попеременно «пропускаем» пальчики-колечки другой руки.

Упражнение:
«Зайчик – коза – вилка»

		
ЗАЙЧИК Указательный и средний пальцы выпрямить. Безымянный и мизинец прижать большим пальцем к ладони.	КОЗА Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный – прижать большим пальцем к ладони.	ВИЛКА Указательный, средний и безымянный пальцы выпрямить и расставить. Мизинец прижать большим пальцем к ладони.