



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»

Рекомендации специалиста

Нейрогимнастика - Упражнения для объединения ума и тела!

Нейрогимнастика в наибольшей степени способствует развитию мозга и психики, укреплению нервной системы и тонуса организма. Нейрогимнастика является универсальным, как для детей, так и для взрослых, специально подобранным комплексом упражнений, который способствует развитию интеллектуальных и психических возможностей - улучшается память, внимание, восприятие, речь, моторика, мышление, творческие способности, саморегуляция, самооценка, мотивация и общее соматическое здоровье. Данные веселые упражнения можно выполнять всей семьей и достигать совместно положительные результаты.

Для детей 4-5 лет лучше всего подойдет несложное, но эффективное упражнение «Энергетическая зевота». Малыш должен закрыть глаза, имитируя зевоту, делать массажные движения в области соединения челюстей. Продолжительность — 1-2 минуты.

Для детей 5-6 лет для усиления взаимодействия левого и правого полушарий мозга дошкольник должен выполнить простое 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.

Упражнение «Ленивые восьмерки». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Вытяните перед собой правую руку сжатую в кулак с выпрямленным большим пальцем. Взгляд направлен на кончик пальца. Начиная движение вправо-вверх рисуем перед собой в воздухе ленивую (горизонтальную) восьмерку. Середина восьмерки должна быть на одном уровне с срединной линией вашего тела. Старайтесь рисовать максимально круглую восьмерку. Неважно будет ли она у вас большой или маленькой, главное чтобы она была круглой. Взгляд все время направлен на кончик большого пальца. Выполнив упражнение несколько раз меняем руки. Левая рука начинает движение влево-вверх. Также делаем несколько раз. После этого сцепляем две руки вместе в замок, большие пальцы перекрещены и делаем ленивую восьмерку двумя руками. Взгляд не отрываем от перекрестья больших пальцев. Головой не вертим, следим только глазами. Дети могут тоже упражнение рисуя карандашом на бумаге или доске.

Упражнение «Сова». Это упражнение хорошо расслабляет напряжение в мышцах 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 «Заземлитель». Это упражнение нейрогимнастики хорошо помогает сосредоточиться на выполняемой работе. Поставьте ноги намного шире плеч, так, чтобы левая ступня смотрела вперед, а правая была повернута вправо. Руки на поясе. На выдохе согните правое колено, на вдохе распрямите. Повторите три раза. Затем поверните правую ступню вперед, а левую влево и повторите упражнение для левой ноги.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

1. Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее.
2. Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут.
3. Не стоит ограничиваться стандартными рамками. Ребенку будет гораздо интереснее, если упражнения будут выполнены на улице, например.
4. В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения.
5. Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно.
6. Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами.
7. В одну тренировку не надо включать «все и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно.



Упражнение: «Лезгинка»
Физминутка

ЛЕЗГИНКА
Левую руку сложите в кулак, большой палец оставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой ладонью правой руки, поставленной горизонтально прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой руки.

Темп по мере усвоения увеличивается. Для усложнения при смене положения рук можно добавлять хлопок.
Упражнение повторить 6-8 раз.
Проводить желательно под музыкальное сопровождение.

lagoped-online.by

Упражнение: «Змейка»
Физминутка

ЗМЕЙКА
Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который указывает ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны последовательно участвовать все пальцы рук.

lagoped-online.by



МАТЕРІАЛ ПОДГОТОВИЛ:

психолог

Е.С. Колесникова

СОГЛАСОВАНО:

Заведуючий відділенням

Т.Р. Максимова

24.05.2021