

МБДОУ Онохойский детский сад «Солнышко»

Комплекс нейропсихологической гимнастики.

Составила воспитатель  
первой квалификационной категории:  
Саковец О.В.

Онохой 2023г.

Нейропсихологические упражнения – это практически волшебный эликсир, который раскрывает супер возможности каждого ребенка. Этот эликсир может использоваться детьми **всех возрастных групп**, а так же взрослыми всех возрастов. Семейное выполнение нейрогимнастики принесет великолепные результаты, т.к. данная гимнастика помогает сбалансировать развитие обеих полушарий головного мозга.

Комплекс нейропсихологической гимнастики - это как лестница, по которой нужно подниматься 30 дней, чтобы достичь устойчивого результата. На каждой ступеньки нужно побыть один день. Переход на следующую ступеньку занимает 3-5 минут в день.

### **1. Упражнение-разминка «Начинаем рисовать»**

Обеими руками в воздухе рисуем фигуры, которые проговариваем в стихе.

*Мы восьмерки рисовали,  
А они у нас упали.  
Нарисуем мы волну,  
Очень длинную струну,  
Нарисуем мы зигзаг,  
Нарисуем так и так.*

### **2. Упражнение-разминка «Начинаем рисовать усложненный вариант»**

Начало упражнения такое же, как и в предыдущем, но добавляем фигур:

*Мы восьмерки рисовали,  
А они у нас упали.  
Нарисуем мы волну,  
Очень длинную струну,  
Нарисуем мы зигзаг,  
Нарисуем так и так.  
Треугольники, квадрат,  
Несколько кругов подряд,  
А еще добавим точки,  
Крестики, нули, крючочки,  
В воду кисти окунем  
и немного отдохнем.*

### **3. Упражнение «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.

Чтобы малышам было веселее делать это упражнение, можно при его выполнении добавить прочтение стиха:

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

Делаем упражнение в ритм стихотворения. Заучивание и произношение вслух стихотворения усиливает действие упражнения и дает лучшие результаты в развитии ребенка.

#### **4. Упражнение «Капитан с хлопком».**

Выполняется так же как предыдущее, только руки меняются местами через хлопок.

#### **5. Упражнение «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.*

#### **6. Упражнение «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.*

#### **7. Упражнение «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.*

#### **8. Упражнение «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.*

### **Упражнение для активизации речи ребенка (подходит для любого возраста)**

Простое сгибание стопы ноги быстро подключает "языковое" полушарие мозга и активизирует активную речь ребенка.

Выполняя упражнение правой ногой, заставляем работать речевую зону, находящуюся в левом полушарии, отвечающую за структуру слова и предложения, за звуковое звучание слова.

Выполняя упражнение левой ногой, принуждаем работать речевую зону головного мозга, находящуюся в правом полушарии, отвечающую за просодику речи: интонацию, темп речи. Детям до 2-3 лет понадобится физическая помощь родителя. Родитель берет в свою руку стопу ребенка и проделывает упражнение: тянет носок вверх, тянет носок вниз.

### **Упражнения для детей 5-7 лет.**

#### **Вариант 1. «Кулак, ребро, ладонь»**

Всем известное упражнение «Кулак, ребро, ладонь» тренирует само программирование, самоконтроль и одно из полушарий головного мозга. В течение 1 минуты в медленном темпе на первом этапе со зрительным самоконтролем выполняется это упражнение одной рукой, а затем другой. Если ошибок в выполнении нет, то можно увеличивать темп. Итог: две минуты, потраченного времени и два полушария прокачаны.

1. Сначала рука сжимается в кулак и дотрагивается до стола;
2. затем раскрывается ладонь и ребром дотрагивается до стола;
3. ладонь переворачивается параллельно столу и дотрагивается до стола.

#### **Вариант 1. Упражнение «Часики»**

Данное упражнение выполняется следующим образом:

1. Необходимо занять положение, стоя или сидя.
2. После этого ребенок кладет правую руку на поверхность тела ниже левой ключицы.
3. Левая рука фиксируется на животе в области пупка.
4. Проговаривая слова «Часики так-так», ребенок массирует мышцы в области ключицы, а затем резко меняет руки.
5. Аналогичные действия выполняются в области правой ключицы.

#### **Вариант 2 Упражнение «Простой замок»**

1. Сцепить руки в замок;
2. Большие пальцы направлены вверх и образуют как бы букву «Х»

3. Рисовать в воздухе цифру 8 двумя сцепленными руками, следя глазами за выполнением упражнения.

### ***Упражнения для детей 5-6 лет***

Детям возрастом от 5 до 6 лет рекомендуется выполнять более сложные упражнения, которые активируют большее количество центров мозга.

#### ***Вариант 1. Упражнение «Перекрестные шаги»***

Для выполнения упражнения «Перекрестные шаги» необходимо соблюдать следующий алгоритм действий:

1. Занять положение стоя.
2. Ребенок делает шаг, поднимая правое колено вверх, а затем одновременно касается его поверхности ладонью левой руки.
3. После этого поднимается левое колено, а к его поверхности прислоняется ладонь правой руки

#### ***Вариант 2. Упражнение «Двойные каракули»***

«Двойные каракули» считается одним из наиболее эффективных упражнений, которое развивает сразу оба полушария головного мозга.

**Данное занятие проходит следующим образом:**

1. Необходимо занять положение, стоя или сидя.
2. Ребенок выпрямляет обе руки в локтях, вытягивая их перед собой.
3. Затем указательными пальцами верхних конечностей необходимо синхронно рисовать в воздухе различные геометрические фигуры.

### ***Упражнение для детей 6-7 лет.***

#### **Вариант 1 Упражнение «Камень, ножницы, бумага»**

1. Ладонь сжать в кулак и дотронуться до стола;
2. Сделать ножницы: указательный и средний пальцы выкинуты вперед в прямом положении, остальные зажаты большим пальцем. Дотронуться до стола.
3. Раскрыть ладонь параллельно столу, дотронуться до поверхности стола.

#### **Вариант 2 Упражнение «Танец»**

Левой рукой, сжатой в кулак, с развернутым большим пальцем в сторону, дотронуться до правого мизинца. Поменять руки. Стараться делать движения быстро и точно.

#### **Вариант 3 Упражнение «Замок»**

1. Скрестить руки
2. Развернуть ладони друг к другу.
2. Сцепить их в замок.
- 3.. Подвигать каждым пальцем в отдельности. Задействовать соседние пальцы нельзя.

#### **Вариант 4 Упражнение «Веселые обезьянки»**

Со стороны это упражнение выглядит крайне забавно. Но на самом деле выполнять его не так просто. С первого раза может и не получиться. При этом здесь как раз очень важна скорость. И чем быстрее вы будете его выполнять, тем лучше. **Отличное упражнение для детей, испытывающих проблемы с чтением и письмом.**

1. левой рукой взяться за кончик носа;
2. правой рукой взяться за левое ухо.
3. одновременно отпустить ухо и нос;
4. хлопнуть в ладоши;
5. поменять положение рук с точностью «до наоборот».

#### **Вариант 5 Упражнение «Сова»**

Для развития слуховых, зрительных умений, для улучшения поворота головы. Для координации глаз вовремя чтения и /или включает в работу навыки видения с близкого расстояния. Упражнение снимает напряжение в шее и плечах в состоянии стресса, длительного чтения, удлиняет мышцы шеи и плеч, восстанавливает в них нормальное кровообращение. Повышает циркуляцию крови в мозгу и таким образом активизирует сосредоточение внимания и навыки понимания.

Несмотря на забавное название, это упражнение помогает снять напряжение в шее и плечевом поясе. Незаменимый помощник как для школьников, которые сидят целыми днями за партой, так и для взрослых.

Порядок выполнения: схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Теперь поверните голову и посмотрите назад через плечо. Глубоко вдохните и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы.

Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.

**Вывод:** ежедневные тренировки по 3 минуты в день через 30 дней дадут стойкий результат.