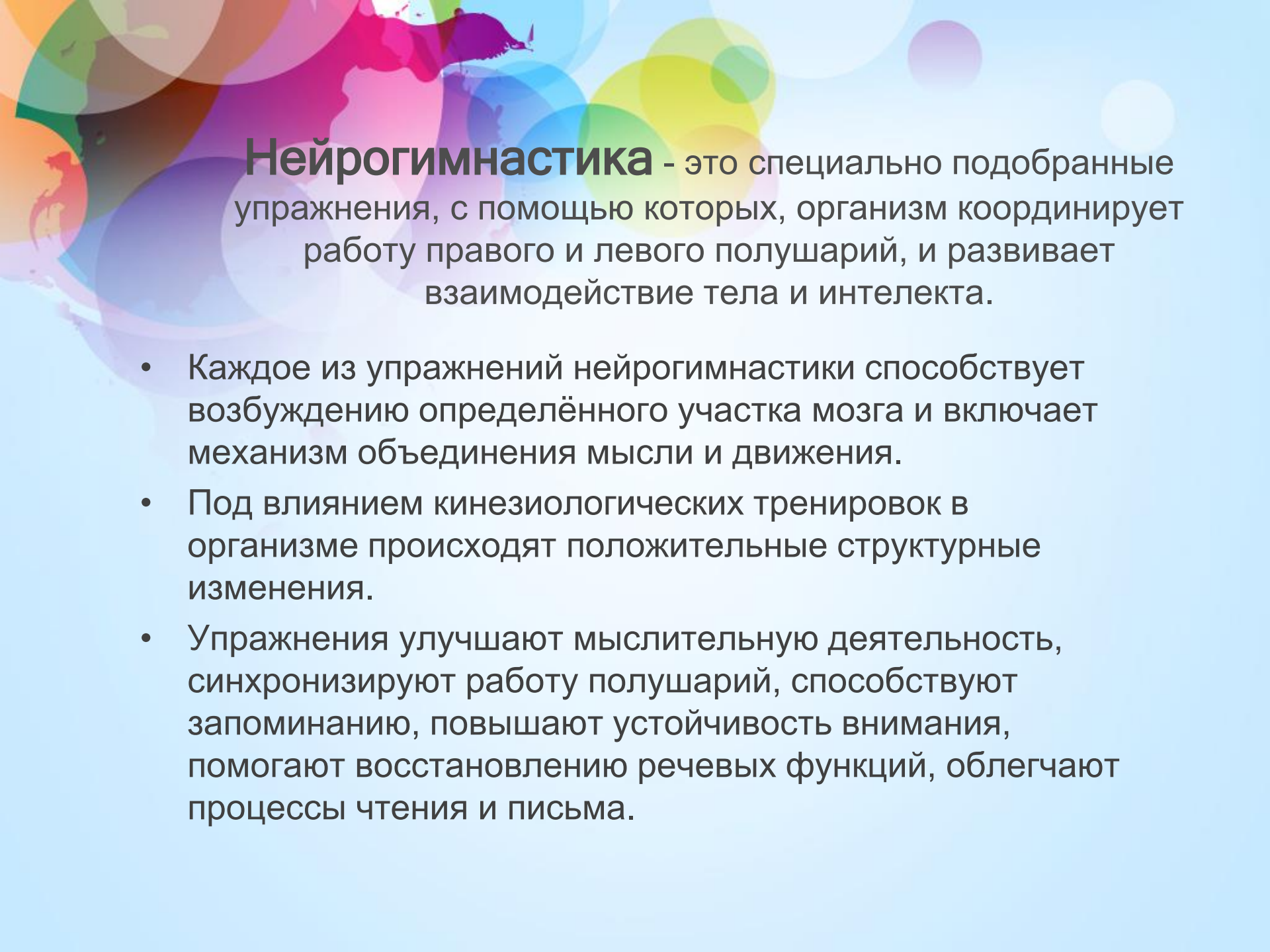




Гимнастика мозга

The background features a light blue gradient with several overlapping, semi-transparent circles in various colors including purple, pink, orange, green, and yellow. In the upper left corner, there is a dark silhouette of a person in a dynamic, athletic pose, possibly performing a gymnastic or dance move.

Нейрогимнастика - это специально подобранные упражнения, с помощью которых, организм координирует работу правого и левого полушарий, и развивает взаимодействие тела и интеллекта.

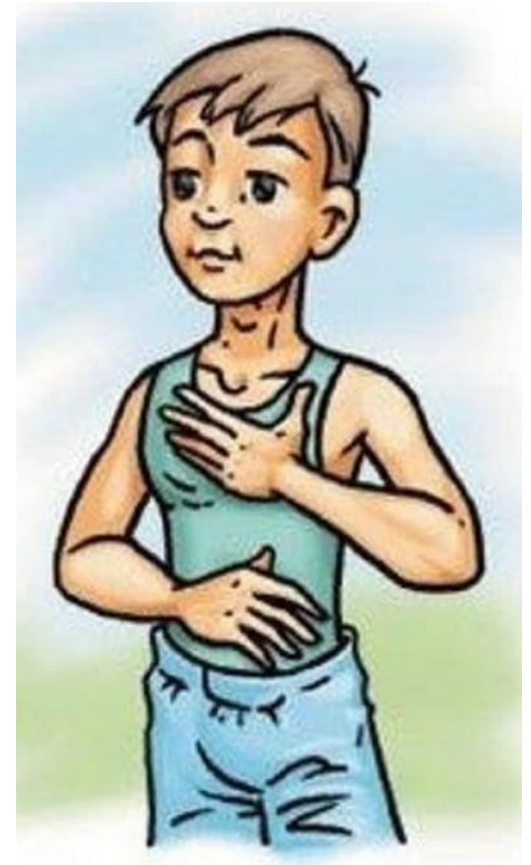
- Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определённого участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения.
- Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения.
- Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма.

Кнопки мозга

Одну руку кладем на область пупка, вторую – большим и указательным пальцем на две точки между первым и вторым ребром.

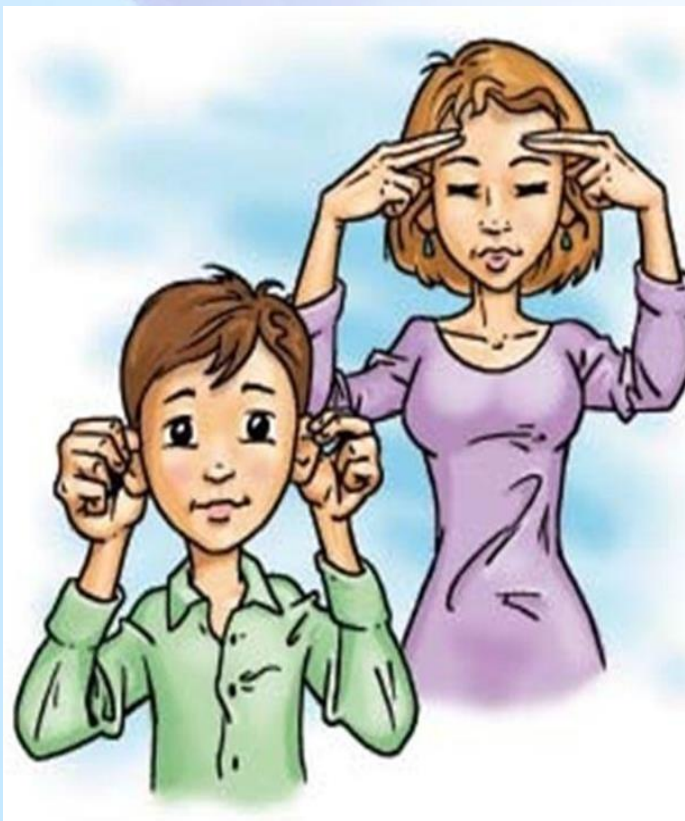
Начинаем их аккуратно массировать.

Упражнение активизирует мозг, насыщая его кислородом, повышается внимательность.



Умная шапочка

Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка. Дойдя до мочки, мягко помассируйте её.



Эти движения повышают умственные и физические способности, способствуют обострению слуха, помогают работе кратковременной памяти, улучшают концентрацию внимания.

Крюки

Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления, помогает воспринимать новую информацию.



1. Сядьте удобно, положите правую стопу на левое колено.

2. Положите правую руку на пятку, а левой рукой обхватите правую ногу в области голеностопа, тем самым образовав перекрестие.

3. Прижмите язык к твердому нёбу сразу за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Дыхание и тело расслабленное.

4. Опустите ногу на пол и раздвиньте стопы. Разомкните руки, соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом, опустите кисти вниз на уровне живота.



Посидите так столько, сколько вам нужно для восстановления сил. Глаза смотрят вниз, язык по-прежнему на нёбе.

Кинезиологические упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта.

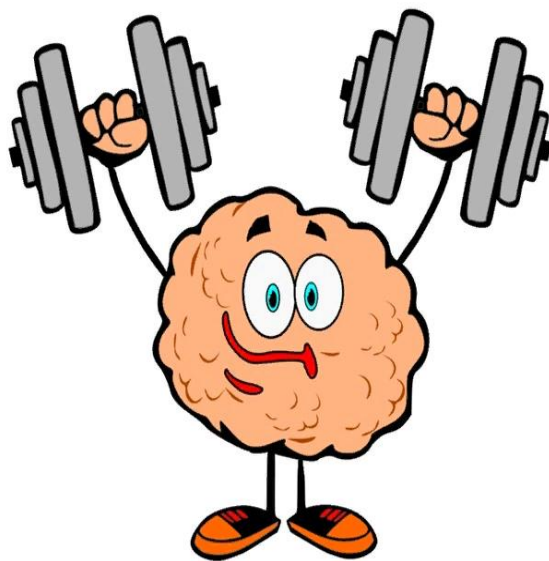
«Кулак - ребро – ладонь»

- Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).



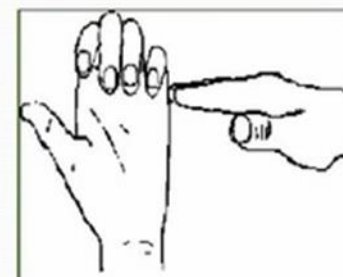
«Колечко»

- Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнения выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



«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. Повторить 6-8 раз.



Упражнение «Перекрестные шаги»

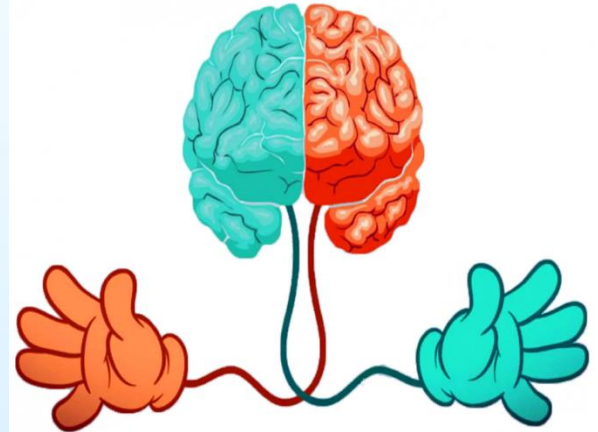
- Встаньте прямо, голова находится по средней линии тела.
- Одновременно поднимите вашу правую руку и левую ногу, логонько касаясь локтем руки левого колена.
- Затем верните руку и ногу в исходную позицию и поднимите левую руку и правую ногу, дотрагиваясь локтем левой руки до противоположного колена.
- Повторяйте эти движения в течение примерно минуты, как будто вы ритмично идете. Голова остается на месте.



Упражнение

«Горизонтальная восьмерка»

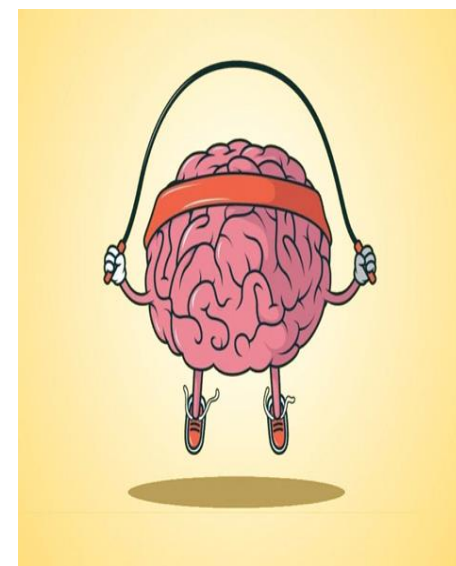
- Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми.
- Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера.
- Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы.
- Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.



Нейроскакалка



Это не просто новомодная игрушка, а настоящий тренажер. Подпрыгивая на одном месте, у ребенка прорабатывается взаимодействие между левым и правым полушарием, повышается концентрация внимания, улучшается мозговая деятельность, контроль над телом. Причем психические и физические свойства развиваются в процессе игры, незаметно для ребенка.





Планишеты (обвести рисунок)



«Межполушарные доски»



*Успешных Вам
тренировок!*

