

Игровая нейрогимнастика



«Умные движения»

Методическое пособие

ДЛЯ МАМ И ПАП!



Составитель:
Шушина Л.А.
учитель-дефектолог
Овчинникова М.А.
учитель-логопед



Мозг человека состоит из двух половинок – левого и правого полушария. Каждое полушарие выполняет свои функции. Но для того, чтобы успешно справляться с разными учебными и повседневными задачами нам необходимо, чтобы наши половинки мозга работали слаженно и сообща.

Отсутствие слаженности в работе полушарий мозга – частая причина трудностей в обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Упражнения нейрогимнастики помогают наладить межполушарное взаимодействие, а кроме этого прекрасно развивают концентрацию и устойчивость внимания, память, улучшают общую интеллектуальную активность мозга.

Дети начинают легче справляться с нагрузкой, быстрее усваивают навыки чтения и письма.

Данное пособие создано в помощь педагогам и родителям. С помощью его можно провести полноценный комплекс упражнений нейрогимнастики с детьми, тем самым принеся огромную пользу для их интеллектуального развития.

Успеха в работе!



«Развитие функций обеих рук и связанное с этим формирование речевых «центров» в обоих полушариях даёт человеку преимущество в интеллектуальном развитии»

И.П. Павлов



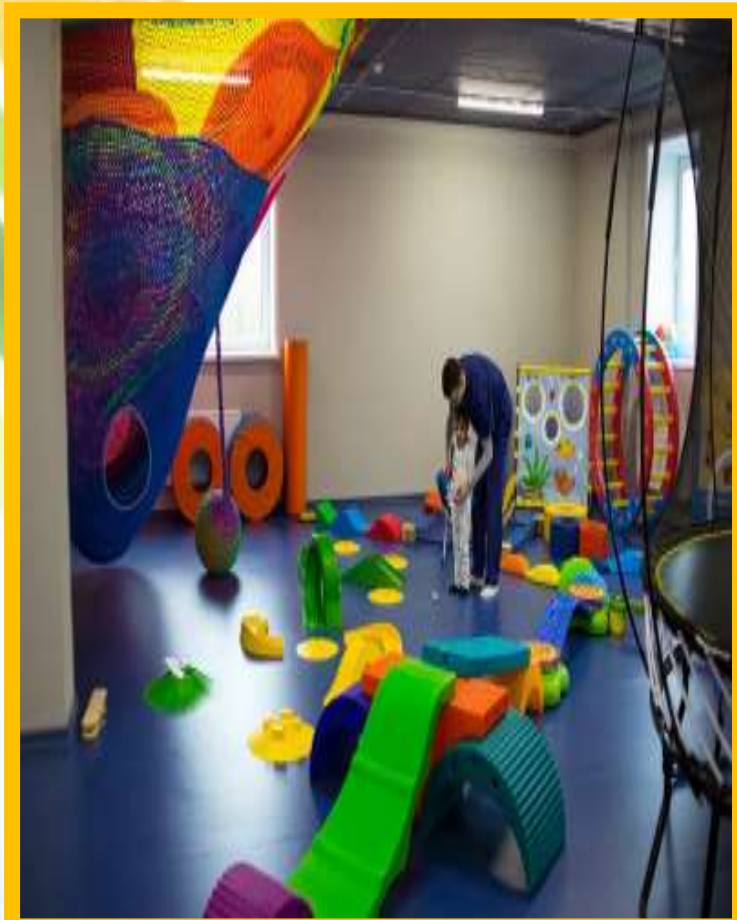
НЕЙРОГИМНАСТИКА



Есть нейропсихологический подход с применением дыхательных, глазодвигательных упражнений, упражнений по сенсорной интеграции, различных двигательных упражнений.

Но для этого необходим оборудованный зал с большим набором инвентаря (маты, мягкий пол, качели, большие мячи, балансиры и другое оборудование)

Нейрогимнастика предназначена для педагогов и родителей и использования имеющегося в обычном кабинете, квартире оснащения, на обычных занятиях и домашних играх.



НЕЙРОГИМНАСТИКА



Для чего необходимо межполушарное взаимодействие?

Межполушарное взаимодействие необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Нейрогимнастика – это специальные ассиметричные двигательные упражнения,

которые выполняют двумя руками

с целью включения в работу обоих полушарий мозга и развитию межполушарного взаимодействия

Отсутствие слаженности в работе полушарий мозга — частая причина трудностей в обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста, т.к. не происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушариями, каждое из которых выполняет специфические функции.

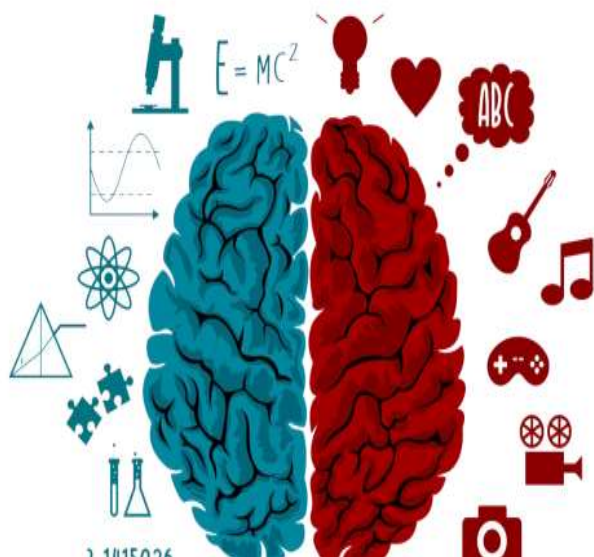
НЕЙРОГИМНАСТИКА

Главный принцип игровой нейрогимнастики



Постоянно изменять
и усложнять
простые шаблонные
действия, т. е.
давать мозгу
возможность решать
новые,
непривычные для
него задачи.

Обмен информацией между полушариями – это один из центральных процессов в обучении, который происходит при развитии любого нового навыка, при изучении любой новой информации.



Это способствует
развитию новых
нейронных связей

Польза упражнений нейрогимнастики :

1. Для развития мелкой моторики, когнитивных способностей и стимулированию речи.

2. Для повышения общей активности и работоспособности мозга: развития концентрации внимания, памяти, гибкости мышления.

3. Взрослым и пожилым людям для профилактики возрастных ухудшений памяти и внимания, для реабилитации после инфарктов и инсультов.

4. Для повышения эффективности работы мозга и продуктивности познавательных способностей



ДОШКОЛЬНИКИ

- ✓ Активизация центров мозга, отвечающих за моторику и речь.
- ✓ Развитие у ребёнка умения выполнять произвольные действия, управлять своим вниманием.
- ✓ Подготовка ребёнка к школе. Гимнастика готовит мозг к успешному овладению чтением, письмом, счетом, воспитывает волю ребенка, повышает его познавательную активность, стимулирует развитие памяти, внимания, мышления, пространственной сферы.
- ✓ Улучшение мозгового кровообращения, повышение работоспособности, интеллектуальной выносливости, развитие межполушарного взаимодействия.

Противопоказания:

Эпилепсия и эпилептический статус у взрослых и детей; Не выполнять перед сном.

РЕКОМЕНДАЦИИ.

1. Данное пособие создано для проведения комплекса упражнений нейрогимнастики у детей. Можно использовать как самостоятельное пособие, а также выполнять упражнения в дополнение к обычным занятиям.
2. Все упражнения в занятиях представлены в игровом формате, чтобы ребенок с удовольствием и интересом выполнял задания. Не оценивайте и не сравнивайте его с другими детьми. Старайтесь показать динамику его собственных результатов.
3. Оптимальная продолжительность прохождения комплекса составляет 12-15 минут. Это короткая, но интенсивная нагрузка на мозг.
4. Обязательно радуйтесь результатам ребенка, ему важно слышать от вас позитивную обратную связь.
5. Занимайтесь не реже, чем 2-3 раза в неделю. Все задания разбиты по занятиям. В каждом занятии есть упражнения в 6 направлениях нейрогимнастики: разминка, кистевая нейрогимнастика, нейрогимнастика с предметом, нейрогимнастика на уровне тела, рисование в воздухе и нейропропись.
6. Если ребенку трудно выполнить задание, обязательно помогите ему.

НЕЙРОГИМНАСТИКА



Структура занятия.



1.
Разминка,
разогревающие
упражнения

2.
Кистевая
нейрогимнастика

3.
Нейрогимнастика
с предметом

4.
Нейрогимнастика
на уровне тела

5.
НГ рисование
в воздухе

6. НГ рисование
на бумаге

Структура занятий.

№	Название блока	Для чего нужен
1.	Разминка, разогревающие упражнения	Необходим, чтобы привести в тонус руки, разогреть связки, мышцы, суставы, улучшить кровотоков в пальцах, настроиться на выполнение основных упражнений
2.	Кистевая нейрогимнастика	Для того, чтобы включить внимание и остальные интеллектуальные способности в работу, развить межполушарное взаимодействие, мелкую моторику и речь.
3.	Нейрогимнастика с предметом	Задача упражнений данной группы – также активизировать внимание, память, развить межполушарное взаимодействие, пространственную координацию, разнообразить упражнения кистевой нейрогимнастики использованием интересных предметов, задействовать формирование нейронных связей, которые не вовлекались при кистевой нейрогимнастике.
4.	Упражнения нейрогимнастика на уровне тела	Данный блок помогает разнообразить упражнение нейрогимнастики, включить крупную моторику, баланс, пространственную ориентацию, внимание и межполушарное взаимодействие.
5.	Упражнение нейрогимнастика с рисованием в воздухе	Цель этих упражнений – включение крупной моторики, образного мышления и воображения, внесение разнообразия и динамики в занятие, образование новых нейронных связей за счет нестандартных действий.
6.	Нейрогимнастика с рисованием на бумаге	Упражнения включают в работу мелкую графомоторику, пространственную ориентацию на листе, концентрацию внимания, усидчивость и межполушарное взаимодействие.

1 УРОК



УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Ритуал»

Игровая инструкция: Мы пришли с прогулки и наши руки очень сильно замёрзли. Давай их согреем! Встряхни их очень сильно, чтобы все снежинки улетели прочь. А теперь давай разотрём ладошки так, чтобы почувствовать жар между ними. И последнее, что нам нужно сделать – это умыть ладошки. Погладь ладошки по тыльной стороне, как будто моешь их.

Описание упражнения: Сильно встряхиваем ладонями, чтобы кровь прилила к кончикам пальцев. После этого сильно растираем ладони, чтобы почувствовать жар между ними. Далее растираем ладони с тыльной стороны как будто умываем их. Выполняем 1-1,5 минуты.



УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Солнышко и тучка»

Игровая инструкция: Давай выглянем в окошко и узнаем солнечно ли на небе или облачно. Покажи на одной руке раскрытую ладонь – это будет солнце. А вторую руку сожми в кулак – это будет тучка. А теперь попробуй поменять жесты на руках местами, делай это так быстро, как только сможешь.

Описание упражнения: Показываем раскрытую ладонь (жест «пять») на одной руке и сжимаем кулак на второй руке. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках через хлопок (показываем жесты, делаем хлопок, меняем жесты на руках).

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках через хлопок и говорим скороговорку «Смотрит солнышко в окошко, мы захлопаем в ладоши» на выдохе как можно больше раз.



УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Пельмешки»

Игровая инструкция: Ты проголодался и решил слепить себе пельмешек. Для них нам нужно раскатать маленькие лепёшки теста. Но ты очень торопишься, поэтому раскатываешь тесто двумя руками.

Описание упражнения: Берём 2 разных мяча. Одной рукой катаем по столу вверх-вниз. Второй вниз-вверх. Потом усложняем задачу. Одной рукой катаем мячи вниз-вверх, второй рукой вправо-влево. Потом движения на руках меняем местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Водолаз»

Игровая инструкция: А теперь давай поиграем в водолаза. Представь, что ты надеваешь акваланг для глубоководного погружения. Одной рукой закрой нос, а второй глаза, как будто надеваешь маску. А теперь жёсты меняй местами.

Описание упражнения: Одной рукой зажимаем нос, а раскрытой ладонью второй руки прикрываем глаза. Меняем жёсты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жёсты местами.

2 уровень сложности. Меняем жёсты на руках через перекрещивание рук на груди (показываем жёсты, прижимаем перекрещенные руки к груди, меняем жёсты на руках местами).

3 уровень сложности. Меняем жёсты на руках через перекрещивание и считаем от 30 в обратном порядке (считаем сколько кислорода в нашем баллоне осталось).

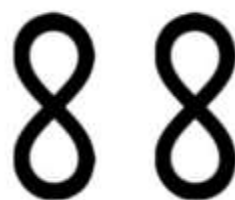


УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Восьмёрки»

Игровая инструкция: О делах по хозяйству тоже не надо забывать. Сегодня нужно помыть окна. Две руки для двух окон. Так гораздо быстрее и веселее. Протри окна, рисуя восьмёрку каждой рукой. Прижимай тряпочку сначала большими пальцами, потом указательными и мизинцами.

Описание упражнения: Рисуем в воздухе перед собой восьмёрки одновременно сначала большими пальцами, потом указательными и мизинцами.

Рисуем сначала обе восьмёрки вертикально, а потом горизонтально, как знак бесконечности. Выполняем 1,5 – 2 минуты.



УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Симметричный рисунок. Обведи»

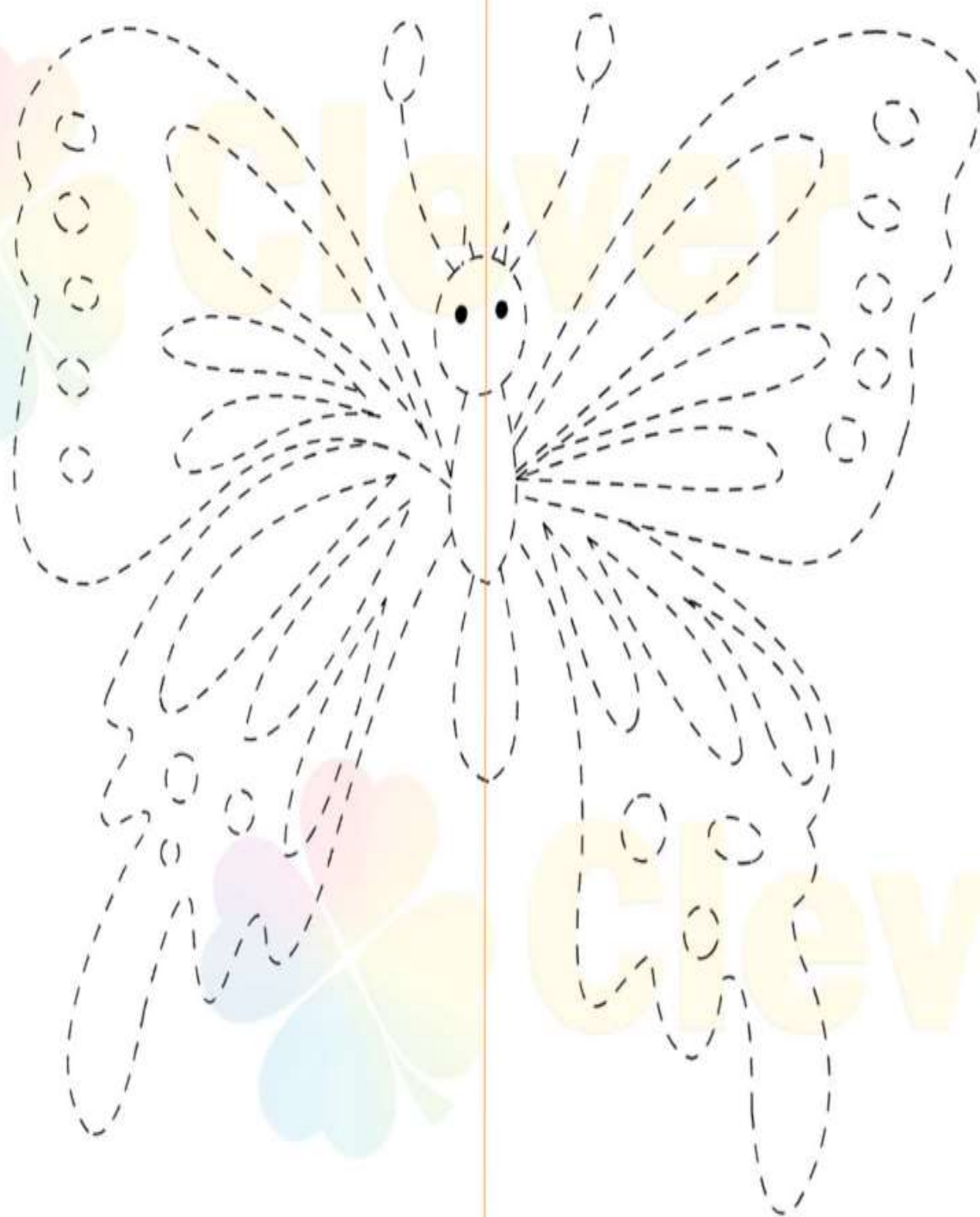
Игровая инструкция: После такого напряжённого дня можно отдохнуть и порисовать. Возьми два цветных карандаша или фломастера. Обведи бабочку одновременно двумя руками. Переверни страницу и выполни упражнение.

Описание упражнения: Обводим симметричный рисунок одновременно двумя руками. Линии должны проводиться без остановки синхронно.

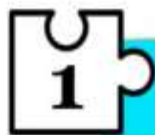


Левая рука

Правая рука



2 УРОК



УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Лёд, воздух, вода»

Игровая инструкция: Вода – это такое интересное вещество. Оно может быть твёрдое, жидкое и газообразное. Давай покажем все три состояния воды. Сильно сожми руки в кулаках, потом выпрями и сильно вытяни пальцы, а затем расслабь «волной». Повтори 20 раз как можно быстрее.

Описание упражнения: Сильно сжимаем обе руки в кулаки, вторым движением - выпрямляем и тянем пальцы, а затем расслабляем кисти и делаем пальцами волну. Выполняем цикл несколько раз 1-1,5 минуты. С каждым разом стараюсь увеличить темп.



УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Яблоко и лимон»

Игровая инструкция: Очень полезно есть фрукты, в них много витаминов. Давай пополним наши витаминные запасы с помощью яблока и лимона. Сожми все пальцы на одной руке в кулак, кроме большого, а на второй руке большой палец зажми в кулаке. Меняй жесты на руках местами и усложняй упражнение.

Описание упражнения: Показываем кулак с оттопыренным большим пальцем (жест «здорово») на одной руке, а на второй руке сжимаем кулак и прячем в него большой палец. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках через вращение рук вокруг друг друга

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках через вращение и называем все фрукты без остановки как можно быстрее.

3

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Жернова»

Игровая инструкция: Представь, что у тебя в руках не мячик, а зёрнышко, которое нужно размолоть руками. Положи мяч на тыльную сторону ладони и прижми сверху второй рукой. Постарайся вращать мяч вокруг ладони не уронив его.

Описание упражнения: Берём 1 мяч. Кладём его на тыльную сторону одной из ладоней и сверху прижимаем другой ладонью. Крутим мяч вокруг ладоней сначала от себя, а потом к себе. Выполняем 1,5 – 2 минуты.



4

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Уборка»

Игровая инструкция: Домашние обязанности сегодня тоже никто не отменял. Задачи на сегодня - это протереть пыль и приготовить отбивные. Попробуй сделать это одновременно. Ведь гости уже скоро придут. Одной рукой делай движения как будто протираешь пыль, а второй рукой, сжатой в кулаке, стучишь молоточком.

Описание упражнения: Одной рукой с раскрытой ладонью гладим в воздухе, а вторую руку сжимаем в кулаке и как будто стучим. Меняем жесты на руках местами раз в 10 секунд. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках, балансируя на правой ноге.

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках, балансируем на правой ноге и называем все слова на букву А без остановки.

5

УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Воздушный художник»

Игровая инструкция: Ты решил освоить новый метод рисования и стать воздушным художником. Это художники, которые рисуют картины в воздухе. Каждая рука рисует свою половинку рисунка. Нарисуй таким образом сердце, солнце, цветок, дерево, дом, человечка.

Описание упражнения: Рисуем в воздухе перед собой разные рисунки: сердце, солнце, цветок, дерево, дом, человечка. Каждая рука рисует свою половину рисунка. Можно использовать для рисования разноимённые пальцы. Выполняем 1,5 – 2 минуты.



6

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Симметричный рисунок. Заштрихуй»

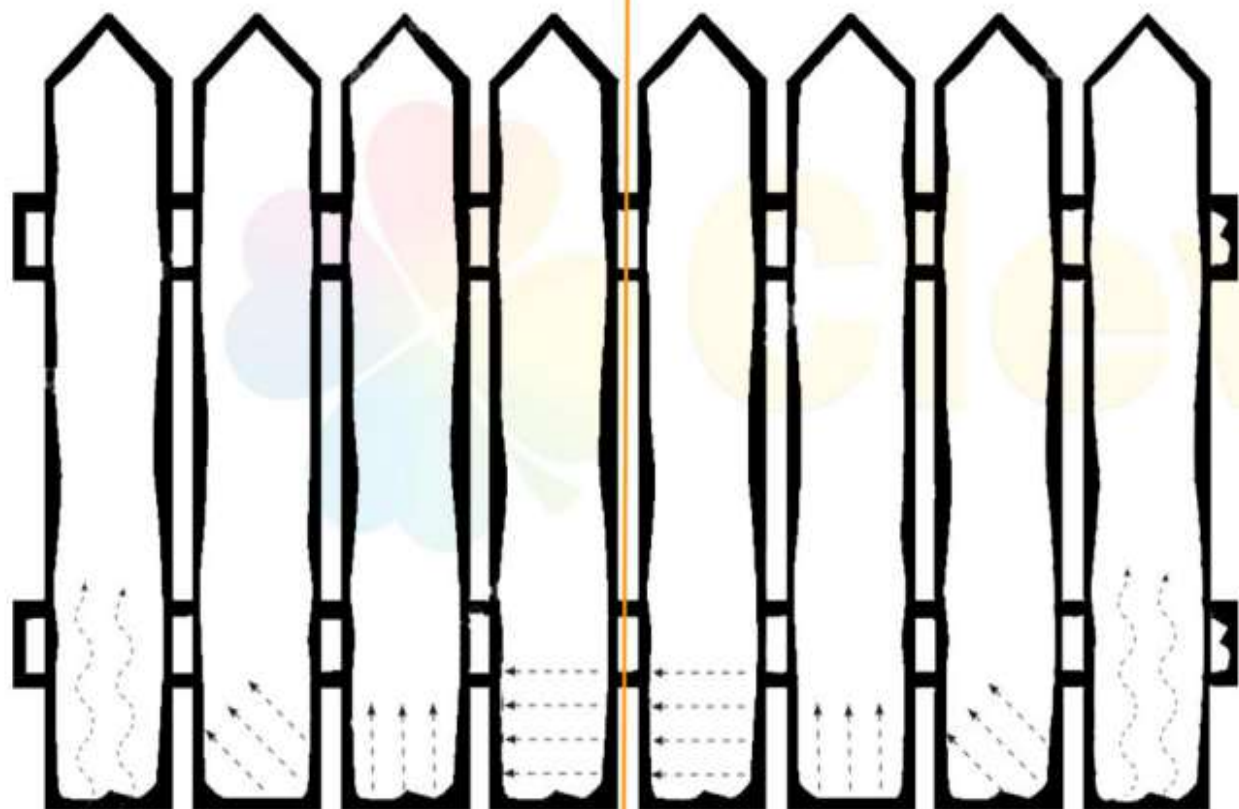
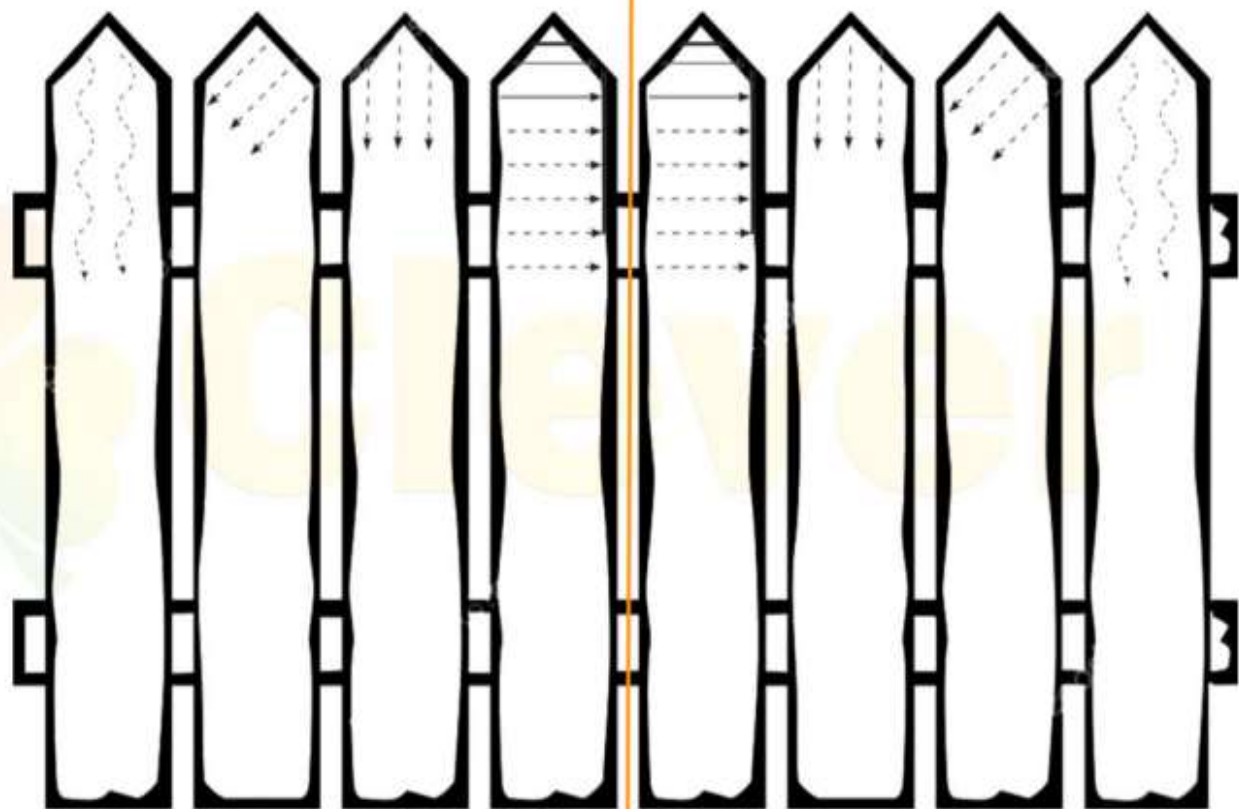
Игровая инструкция: Во дворе стоит забор, который нужно покрасить. Но красить в один цвет очень скучно. Пусть забор будет с разноцветным узором! Возьми разноцветные карандаши или фломастеры в обе руки и, начиная от центра, заштрихуй доски забора нужным узором.

Описание упражнения: Штрихуем симметричный рисунок одновременно двумя руками. Линии должны проводиться без остановки синхронно двумя руками.

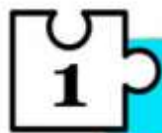


Левая рука

Правая рука



3 УРОК



УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Чумазные пальцы»

Игровая инструкция: Ох, какие же чумазные пальцы стали после починки велосипеда. Надо их оттереть от смазки и грязи. Ототри грязь с каждой фаланги пальца. Грязь очень въедливая, поэтому тереть надо очень сильно.

Описание упражнения: Растираем каждую фалангу пальцев, начиная с мизинца. Растираем ладонь и основание каждого пальца сначала на одной руке, а потом на второй. Выполняем 1-1,5 минуты.



УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Салют»

Игровая инструкция: Сегодня праздник и на улице пускают салют. Давай запустим салют дома? Для этого нам нужны только две твоих ладони. Одной рукой покажи жест «пять», а пальцы второй руки собери в щепотку. А теперь меняй жесты на руках местами.

Описание упражнения: Показываем раскрытую ладонь (жест «пять») на одной руке и собираем пальцы в щепотку на второй руке. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.

Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках через хлопок двумя руками по столу или коленям (показываем жесты, хлопаем по столу или коленям, меняем жесты на руках).

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках через хлопок по столу или коленям и говорим скороговорку «Разноцветный салют празднично засверкал» на выдохе как можно больше раз.



3

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Метеорит»

Игровая инструкция: Да, салют – это ярко и красиво, но метеорит тоже интересно. Давай устроим дома ещё и падение метеоритов. Возьми в руку мячик, подними над головой и отпусти. Второй рукой поймай мячик снизу, как будто ловишь метеорит, который вот-вот коснётся земли. После каждого падения мяча меняй руку.

Описание упражнения: Берём в одну руку мяч и бросаем его сверху. Второй рукой мяч подхватываем снизу. Кидаем мяч сверху то правой, то левой рукой. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности. Сначала разводим руки не широко, потом всё шире и шире.

**4**

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Чай или кофе»

Игровая инструкция: После таких интересных игр можно передохнуть и выпить чая. Или может быть кофе? Что же лучше? Можно заварить и то, и другое, а потом определиться. Указательным пальцем одной руки как ложечкой размешиваем кофе в стакане, а второй рукой держим пакетик с чаем и макаем его в стакан. Периодически меняем жесты на руках местами.

Описание упражнения: Указательным пальцем одной руки крутим по часовой стрелке как будто размешиваем кофе. А второй рукой делаем движение вверх-вниз, как будто макаем чайный пакетик в кружку. Меняем местами жесты на руках раз в 10 секунд. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках и смотрим глазами вправо-влево, не поворачивая головы.

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках, смотрим вправо-влево и считаем от 15 до 65 только нечётными (как будто считаем сколько времени завариваем напитки).



УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Два воздушных художника»

Игровая инструкция: Твои руки поссорились, каждая захотела стать воздушным художником и рисовать свои картины. Нарисуй в воздухе одновременно 2 сердечка, 2 звезды, 2 цветка и 2 человечка. Каждая рука рисует свою картинку.

Описание упражнения: Рисуем в воздухе перед собой сердечки, звёзды, цветы, человечков. Можно использовать для рисования разноимённые пальцы. Каждая рука рисует свой рисунок. Обводим рисунок несколько раз, потом меняем палец и рисунок. Выполняем 1,5 – 2 минуты.

левая рука



правая рука



УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПСИ «Симметричный рисунок. Раскрась»

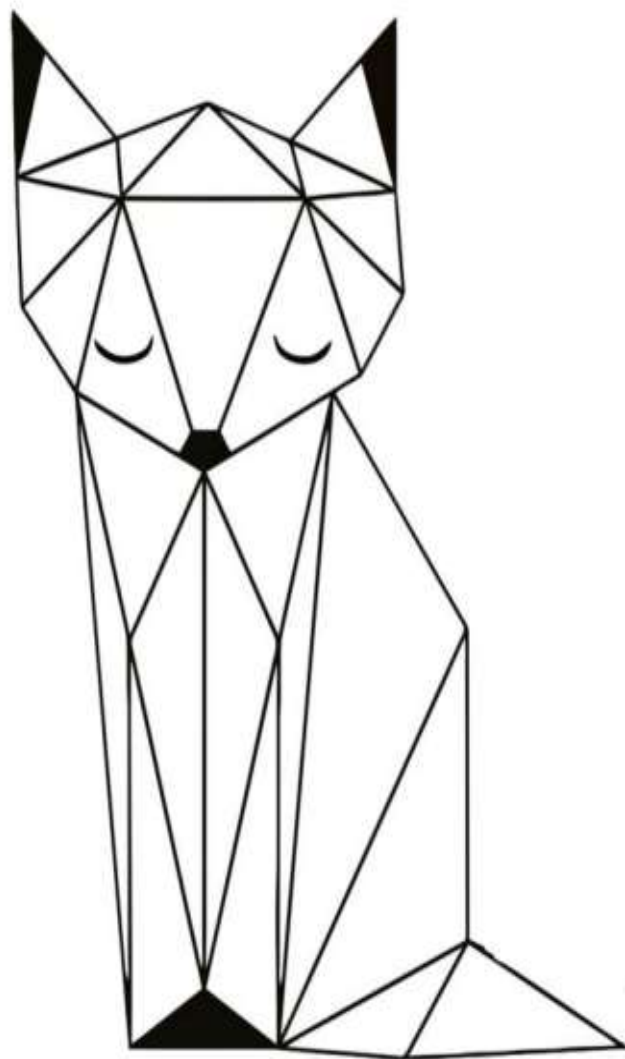
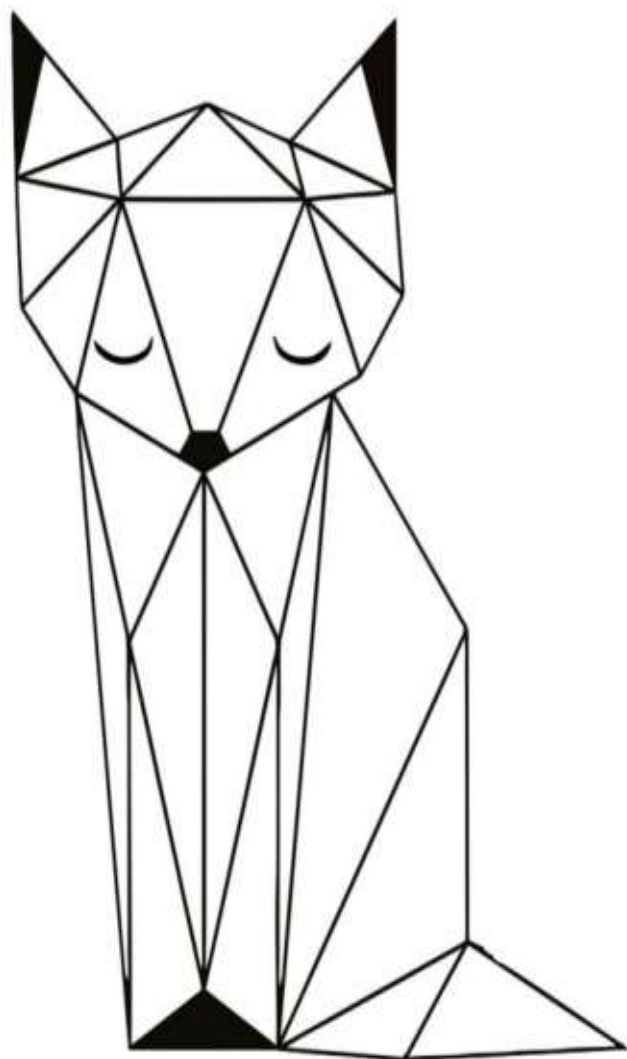
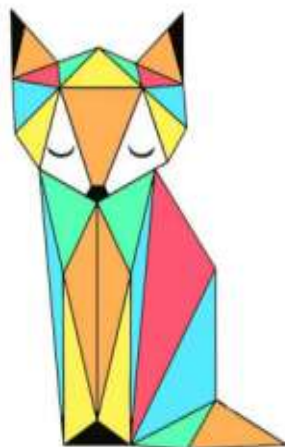
Игровая инструкция: Твои руки так и не хотят мириться и решили даже раскрашивать отдельно друг от друга. Возьми цветные карандаши или фломастеры и раскрась картинку по образцу.

Описание упражнения: Раскрашиваем симметричный рисунок одновременно двумя руками по образцу. Раскрашивание должно идти без остановки обеими руками.



Левая рука

Правая рука



4 УРОК



УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Замок»

Игровая инструкция: Чтобы запереть дверь нужен крепкий замок. Сцепи руки крепко в замок так, чтобы большой палец правой руки оказался сверху. А теперь открой замок и смести руки на один палец так, чтобы сверху оказался большой палец левой руки. Открывай и закрывай замок так, чтобы каждый раз сверху оказывался разный палец.

Описание упражнения: Соединяем пальцы рук в замок. Большой палец правой руки сверху, смещаем руки, чтобы попеременно то правый, то левый большой палец оказывались сверху. Можно ещё больше усложнить, продолжив смещение пальцев на один от указательного к мизинцам. Выполняем 1-1,5 минуты.



УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Зайчик в лесу»

Игровая инструкция: Зайчик решил прогуляться по лесу, пойдём вместе с ним? На одной руке покажи 2 пальца (указательный и средний) – это будет зайчик. А на второй руке 4 пальца – это лес. Чтобы зайчик гулял по лесу, меняй жесты на руках местами.

Описание упражнения: На одной руке показываем 2 пальца (указательный и средний). А на второй руке 4 пальца. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках через жест «замок» (показываем жесты, делаем «замок», меняем жесты на руках).

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках через жест «замок» и смотрим влево-вправо на жест «лес».

3

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ
С ПРЕДМЕТОМ «Антигравитация»

Игровая инструкция: В космосе очень интересно, в нём нет гравитации – притяжения земли. Вот и твой мячик тоже подумал, что он в космосе и решил, что будет летать вверх, а не вниз. Возьми мячик в одну руку и подбрось его вверх. Второй рукой поймай его сверху. Потом поменяй руки.

Описание упражнения: Берём в одну руку мяч и бросаем его снизу-вверх. Второй рукой мяч подхватываем сверху. Кидаем мяч снизу то правой, то левой рукой. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности. Сначала разводим руки не широко, потом всё шире и шире. местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



4

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ
НА УРОВНЕ ТЕЛА «Уставший водовоз»

Игровая инструкция: А теперь давай поиграем в водовоза. Его работа очень тяжела. Он возит воду из-под водопада и очень устаёт. Одной рукой обмахивайся как будто веером, а второй рукой проводи по лбу, вытирая пот. А потом жёсты меняй местами.

Описание упражнения: Одной рукой машем на себя как веером, а второй рукой проводим по лбу как будто вытираем с него пот. Меняем жёсты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жёсты местами.

2 уровень сложности. Меняем жёсты на руках через встряхивание двух рук (показываем жёсты, встряхиваем обеими руками, меняем жёсты на руках местами).

3 уровень сложности. Меняем жёсты на руках через встряхивание рук и говорим скороговорку: «Водовоз вёз воду из-под водопада» на выдохе максимальное количество раз.



УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Треугольник и квадрат»

Игровая инструкция: Твои руки сегодня решили нарисовать ёлочку (треугольник) и домик (квадрат). Рисуй обе фигуры одновременно обеими руками.

Описание упражнения: Рисуем в воздухе перед собой треугольник одной рукой и квадрат другой рукой. Периодически необходимо фигуры менять местами. Для усложнения можно использовать разноимённые пальцы. Выполняем 1,5 – 2 минуты.



УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Симметричный рисунок. Нарисуй»

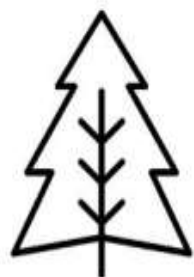
Игровая инструкция: В воздухе рисовать домик мы потренировались. Давай теперь нарисуем его на бумаге. Возьми два цветных карандаша или фломастера. Нарисуй картинку домика и ёлочки по образцу одновременно двумя руками.

Описание упражнения: Рисуем симметричный рисунок по образцу одновременно двумя руками. Линии должны проводиться без остановки синхронно двумя руками.

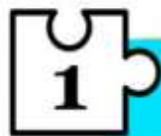


Левая рука

Правая рука



5 УРОК



УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Ступеньки»

Игровая инструкция: Давай разомнёмся и пробежимся по ступенькам. Большой палец каждой руки будем подниматься по лесенкам. Нажимай большим пальцем на все остальные пальцы сверху по очереди от указательного к мизинцу и в обратном порядке.

Описание упражнения: Нажимаем большим пальцем каждой руки на все остальные пальцы по очереди от указательного к мизинцу. Для усложнения можно двигаться одновременно в разных направлениях, нажимая на одной руке от указательного к мизинцу, а на второй руке от мизинца к указательному. Выполняем 1-1,5 минуты.



УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Зайчик и лиса»

Игровая инструкция: Зайчик снова решил прогуляться по лесу, но вдруг ему навстречу попала лиса. Покажи указательный и мизинец на одной руке, прижми остальные пальцы к ладони (зайчик). На второй руке покажи указательный и мизинец, остальные пальцы не прижимай к ладони, а вытяни (лиса). Чтобы лиса не поймала зайчика, меняй жесты на руках местами.

Описание упражнения: На одной руке показываем жест зайчика, описанный выше. А на второй руке жест, изображающий лису. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках через 2 хлопка (показываем жесты, делаем 2 хлопка и меняем жесты на руках).

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках через 2 хлопка и повторяем таблицу умножения на 3.

3

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Воздушный шар»

Игровая инструкция: Представь, что у тебя в руках не мячик, а воздушный шарик, который так и норовит улететь вверх, а тебе необходимо его поймать сверху. Подкинь мячик одной рукой и поймай его сверху второй рукой. Продолжай подкидывать и ловить всегда сверху.

Описание упражнения: Берём в одну руку мяч сверху, подкидываем его и ловим сверху второй рукой. Подбрасываем и ловим мяч то правой, то левой рукой. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности. Сначала делаем медленно, потом всё быстрее и быстрее.



4

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Молодец!»

Игровая инструкция: Столько упражнений ты уже выполнил! Пора себя похвалить и погордиться собой. Погладь себя одной рукой по голове, а второй рукой хлопай по груди. Периодически меняй жесты местами.

Описание упражнения: Одной рукой гладим себя по голове, а второй рукой хлопаем по груди. Раз в 10 секунд меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках через волну руками (показываем жесты, делаем волну соединёнными руками, меняем жесты на руках местами).

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках через волну и называем свои сильные стороны и умения без остановки.



УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Бесконечность и круг»

Игровая инструкция: Какое сегодня красивое небо. Светит яркое солнце и иногда проносятся кудрявые облака. Давай их нарисуем в воздухе? Рисуи одновременно одной рукой круг (солнце), а второй рукой перевёрнутую цифру 8 (облака).

Описание упражнения: Рисуем в воздухе перед собой круг одной рукой и знак бесконечности другой рукой. Периодически необходимо фигуры менять местами. Для усложнения можно использовать разноимённые пальцы. Выполняем 1,5 – 2 минуты.



УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Симметричные знаки. Нарисуй»

Игровая инструкция: А сейчас тебе необходимо написать зашифрованное письмо тайными знаками. Начинай писать от центра и продвигайся к краям одновременно двумя руками.

Описание упражнения: А сейчас тебе необходимо написать зашифрованное письмо тайными знаками. Начинай писать от центра и продвигайся к краям одновременно двумя руками.



Левая рука

Правая рука

X X

O O

△ △

□ □

+ +

* *

6 УРОК



УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Сороконожка»

Игровая инструкция: Сороконожка потеряла все свои сапожки. У неё осталась только одна пара сапог, и она может гулять только на двух своих ножках по очереди. Пройдись по столу пальцами по парам (большим и указательным, потом большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем, указательным и средним, указательным и безымянным и т.д.)

Описание упражнения: Ходим по столу попарно разными пальцами на обеих руках. Для усложнения пара на одной руке может не совпадать с парой на второй руке. Выполняем 1-1,5 минуты.



УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Лось и волк»

Игровая инструкция: Лось пошёл в гости к своему другу волку, а волк пошёл на встречу лосю, они разминулись и никак не могут найти друг друга в лесу. Покажи указательный, мизинец и большой на одной руке (лось). На второй руке покажи ладонь горизонтально и подними большой палец вверх (волк). Покажи как лось и волк блуждают по лесу в поисках друг друга и не могут встретиться - меняй жесты на руках местами.

Описание упражнения: На одной руке показываем жест «лось», описанный выше. А на второй руке жест, изображающий волка. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках и топаем противоположной ногой от той руки, которая показывает жест «лось».

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках, топаем и считаем от 56 в обратном порядке только чётными.

3

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Конвейер»

Игровая инструкция: Ты пришёл на фабрику по изготовлению мячей и увидел, как работает конвейер. Повтори передвижения мяча по конвейеру.

Описание упражнения: Выполняем упражнение в паре, сидя друг напротив друга. Кладём мячи в одноимённые руки, после этого передаём мяч сначала в другую руку себе, потом в руку партнёру. Передаём по кругу. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности. Сначала делаем медленно, потом быстрее. Усложняем тем, что не перекладываем мяч из руки в руку, а перебрасываем.



4

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Комары»

Игровая инструкция: Ты пошёл на озеро рыбачить. Но вдруг налетела целая стая комаров. Нужно их всех отогнать пока тебя не укусили. Одной рукой отмахивайся от комаров, а второй прихлопывай их на себе. Периодически меняй руки.

Описание упражнения: Одной рукой машем, а второй рукой хлопаем себя по телу в разных местах. Раз в 10 секунд меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках и балансируем на левой ноге.

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках, балансируем и говорим скороговорку: «Макару в карман комарик попал».



УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Крестики-нолики»

Игровая инструкция: Крестики-нолики очень интересная игра. А если в неё играть в воздухе, она будет ещё интереснее! Одной рукой в воздухе рисуй крестик, а второй нолик. Делай это одновременно двумя руками и меняй руки.

Описание упражнения: Рисуем в воздухе перед собой крестик одной рукой и нолик другой рукой. Периодически необходимо знаки менять местами. Для усложнения можно использовать разноимённые пальцы. Выполняем 1,5 – 2 минуты.



УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Симметричные буквы/цифры. Напиши»

Игровая инструкция: Напиши своё имя и сколько тебе лет. Но не обычным способом, а интересным. Пиши буквы, которые есть в твоём имени одновременно обеими руками начиная от центра. Например, в первой строчке напиши параллельно двумя руками буквы М, вторую строчку с буквами И, третью с Ш, а четвёртую с буквами А. Получится имя – МИША. А под строчками с буквами напиши цифры, обозначающие твой возраст.

Описание упражнения: Пишем симметричные буквы и цифры одновременно двумя руками. Писать необходимо без остановки синхронно.



Левая рука

Правая рука

Clever



Clev

7 УРОК



УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Волна»

Игровая инструкция: Сегодня твои руки превратились в волны на море. Сначала пошли маленькие волны - сделай волну пальцами на каждой руке отдельно. Потом море стало волноваться больше - соедини кончики пальцев и сделай общую волну руками. А затем начался настоящий шторм - сцепи пальцы в замок и сделай волны быстрее и сильнее.

Описание упражнения: Делаем волны отдельно пальцами на руках, потом соприкоснувшись пальцами вместе двумя руками, а затем сцепив в замок. Делаем волны в одном и в другом направлении. Выполняем 1-1,5 минуты.



УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Слон и черепаха»

Игровая инструкция: Чтобы поиграть со слоном и черепахой не обязательно ехать в Африку. Сейчас твои руки превратятся в этих животных! Покажи большой палец и мизинец на одной руке (слон). На второй руке покажи кулак с оттопыренным в сторону большим пальцем (черепаха). Меняй жесты на руках местами.

Описание упражнения: На одной руке показываем жест «слон», описанный выше. А на второй руке жест, изображающий черепаху. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.

Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках через щелчок пальцами (показываем жесты, делаем щелчок двумя руками и меняем жесты на руках).

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках через щелчок и называем все слова на букву М.



3

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Конвейер диагональ»

Игровая инструкция: Ты снова пришёл на фабрику по изготовлению мячей и увидел, что запустили новый конвейер. Но он работает плохо, давай поможем наладить его работу. Повтори передвижения мяча по конвейеру.

Описание упражнения: Выполняем упражнение в паре, сидя друг напротив друга. Кладём мячи в разноимённые руки, после этого передаём мяч сначала в другую руку себе, потом в руку партнёру по диагонали. Передаём мячи по кругу. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности. Сначала делаем медленно, потом быстрее. Усложняем тем, что не перекаладываем мяч из руки в руку, а перебрасываем.

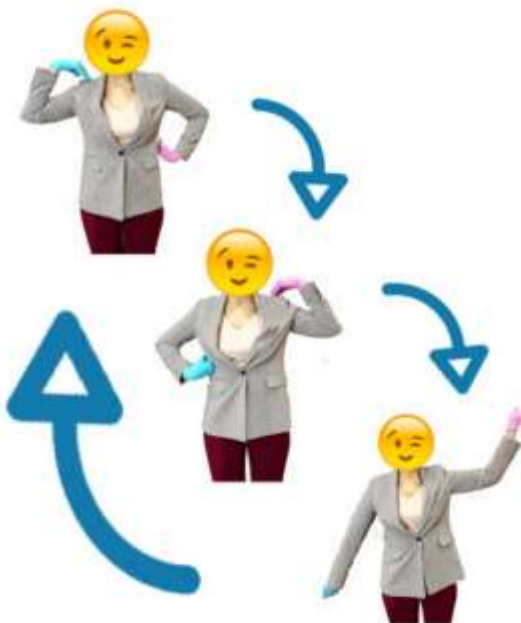


4

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Фонарики»

Игровая инструкция: Вечером очень темно во дворе, давай развесим фонарики, чтобы стало светлее.

Описание упражнения: Правой рукой касаемся подмышки, а левой рукой плеча, меняем движение на руках местами, а потом выпрямляем руки в локтях и начинаем заново. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках и топаем левой ногой 1 раз, а правой 2 раза.

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках и топаем левой ногой 1 раз, а правой 2 раза.



УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Отражение»

Игровая инструкция: Около озера стоит ёлочка и очень красиво отражается в воде. Давай нарисуем в воздухе ёлочку (треугольник) и её отражение (перевернутый треугольник).

Описание упражнения: Рисуем в воздухе перед собой треугольник одной рукой и перевернутый треугольник другой рукой. Периодически необходимо фигуры менять местами. Для усложнения можно использовать для рисования в воздухе разноимённые пальцы. Выполняем 1,5 – 2 минуты.



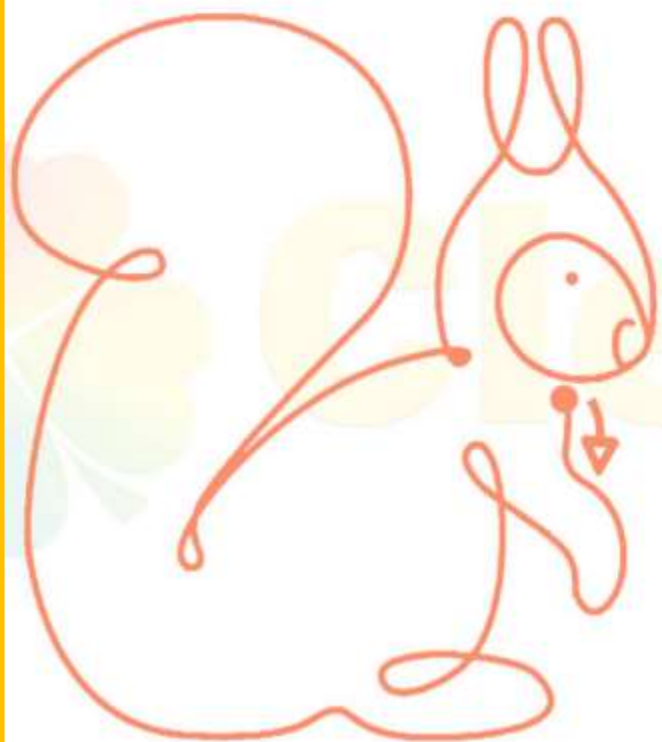
УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Несимметричный рисунок. Обведи»

Игровая инструкция: Если пройти от озера чуть дальше в лес, то можно увидеть дерево и белочку, которая живёт на нём. Возьми два цветных карандаша или фломастера. Обведи несколько раз белочку левой рукой, а дерево правой рукой одновременно и не отрывая карандаша от бумаги.

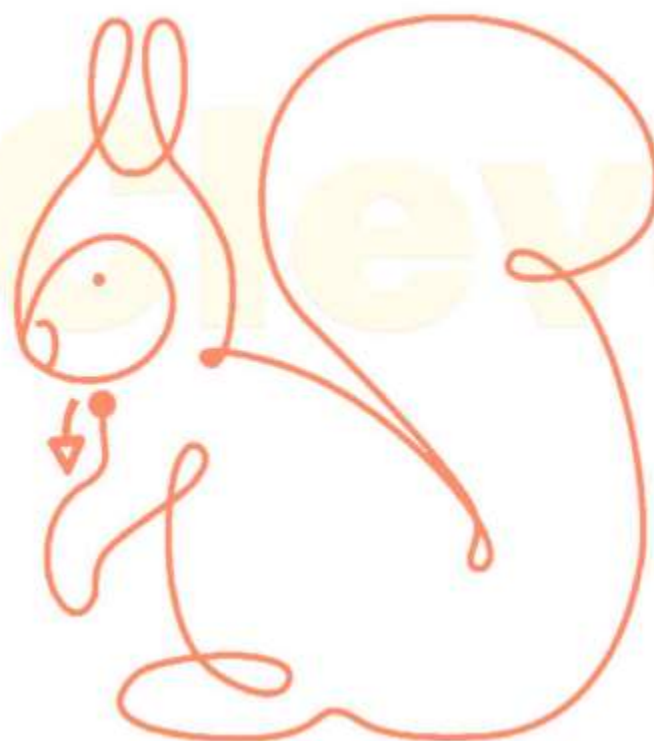
Описание упражнения: Обводим асимметричный рисунок двумя руками. Линии должны проводиться одновременно, без остановки и отрыва.



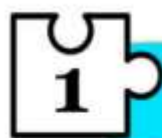
Левая рука



Правая рука



8 УРОК



УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Мяч - невидимка»

Игровая инструкция: У тебя появился особенный мячик. Он невидимый. Обхвати его крепко двумя руками, соединив кончики пальцев между собой. Сожми мячик – надави пальцами друг на друга, а потом сделай мячик очень маленьким – соедини пальцы вместе, расслабь. Повтори несколько раз. А потом поиграй с мячиком – отрывай пальцы друг от друга попарно.

Описание упражнения: Касаемся кончиками пальцев друг друга, как будто обхватываем невидимую сферу. Давим пальцами друг на друга, расслабляем. Для усложнения убираем пальцы из касания (убираем большие и указательные, большие и средние и т.д.). Выполняем 1-1,5 минуты.



УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Коза и ворота»

Игровая инструкция: Как хорошо в деревне! Свежий воздух, речка и много домашних животных. А вот и коза прибежала во двор. Прибежала и начала бодать ворота. Покажи указательный палец и мизинец на одной руке (коза). На второй руке покажи раскрытую ладонь с прижатыми пальцами (ворота). Меняй жесты на руках местами.

Описание упражнения: На одной руке показываем жест козы, описанный выше. А на второй руке жест, изображающий ворота. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.

Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках через соприкосновение «козы» к «воротам» (показываем жесты, делаем прикосновение и меняем жесты на руках).

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках через прикосновение и называем всех домашних животных без остановки.



3

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Жонглёр»

Игровая инструкция: Ты мечтаешь стать жонглёром, но для этого надо много тренироваться. Давай сегодня проведём тренировку с двумя мячами. Возьми два мяча в руки и одновременно подкидывай их в воздух и лови. Чем выше, тем сложнее. А ещё можно подкидывать и ловить перекрёстно.

Описание упражнения: Подкидываем одновременно по 1 мячу каждой рукой и ловим. Для усложнения можно подбросить и поймать перекрёстно или попробовать жонглировать. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности. Сначала делаем медленно, потом быстрее, а перебрасываем.



4

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Умывание»

Игровая инструкция: Тренировка по жонглированию прошла успешно! Можно умыться и отдохнуть. Одной рукой «умываем» нос, второй рукой противоположное плечо, меняем жесты местами. После этого одной рукой умываем нос, второй рукой глаза, меняем жесты местами и начинаем заново.

Описание упражнения: Одной рукой касаемся носа, второй рукой противоположного плеча, меняем жесты местами. После этого одной рукой касаемся носа, второй рукой глаза, меняем жесты местами и начинаем заново. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках через хлопок.

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках через хлопок и говорим скороговорку: «Мила мыла себя мылом, Мила мыло не любила, уронила Мила мыло».



УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Квадрат и круг»

Игровая инструкция: Шоколадка или печенье? Что же выбрать? Сложно решить. Но можно и то и другое. Давай нарисуем в воздухе шоколадку (квадрат) и печенье (круг).

Описание упражнения: Рисуем в воздухе перед собой квадрат одной рукой и круг другой рукой. Периодически необходимо фигуры менять местами. Для усложнения можно использовать для рисования в воздухе разноимённые пальцы. Выполняем 1,5 – 2 минуты.



УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Несимметричный рисунок. Заштрихуй»

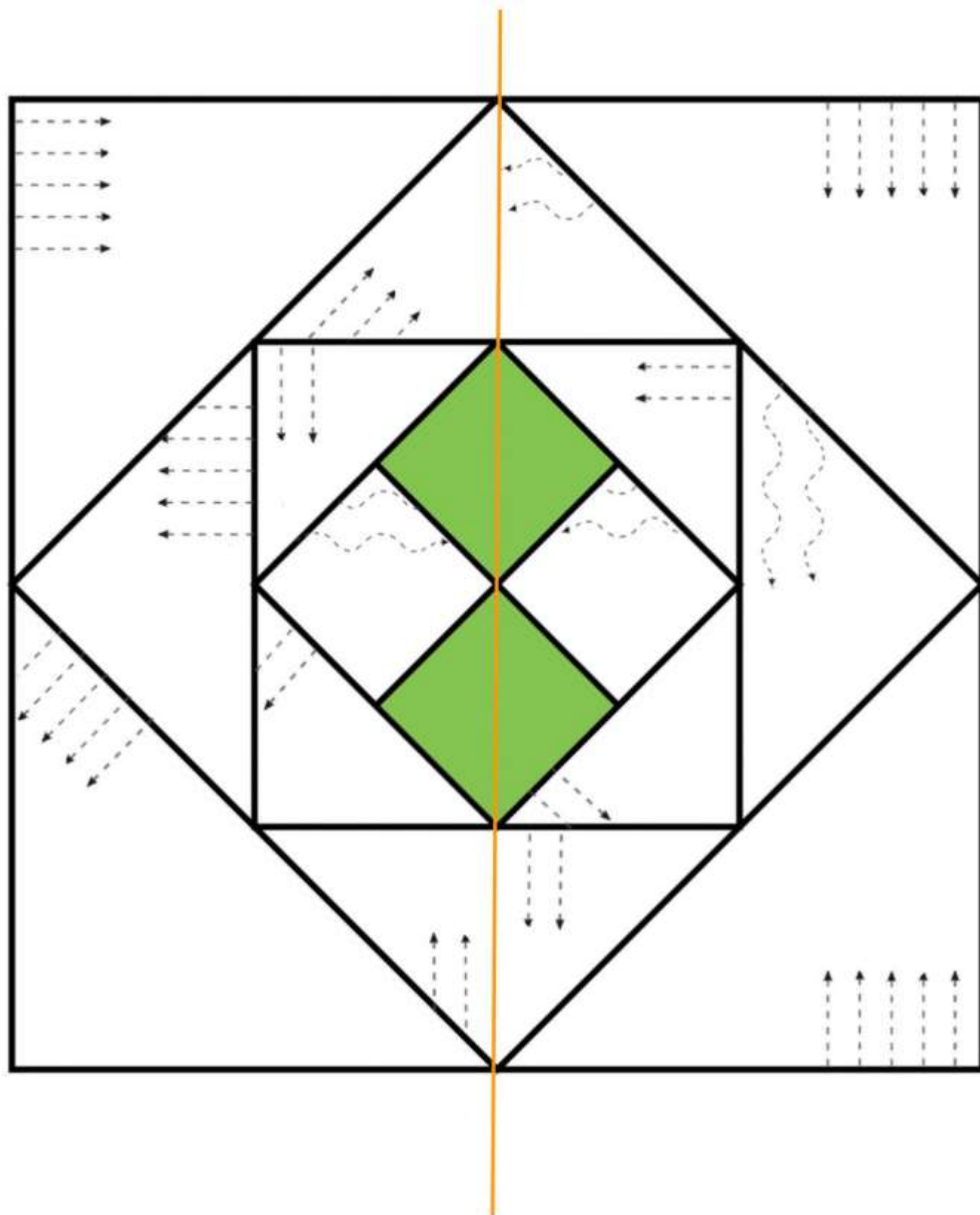
Игровая инструкция: Бабушка сшила красивое лоскутное одеяло и хочет украсить его разными узорами. Давай поможем бабушке это сделать. Возьми два цветных карандаша или фломастера. Начиная от центра, заштрихуй лоскутки одеяла разными узорами.

Описание упражнения: Штрихуем асимметричный рисунок одновременно двумя руками. Линии должны проводиться без остановки синхронно.



Левая рука

Правая рука



9 УРОК



УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Этажи»

Игровая инструкция: Давай с тобой поиграем в строителей и построим дом. Сначала нужно возвести стены – обхватываем ладонью противоположную руку и немного вращаем. Потом возводим стены с другой стороны – делаем то же самое с другой рукой. А теперь нужны перекрытия. Касаемся кончиками пальцев одной руки локтя, потом запястья и кончиков пальцев другой руки. Меняем руку.

Описание упражнения: Обхватываем ладонью предплечье противоположной руки и немного вращаем, массируем. Также делаем и со второй рукой. Далее прикасаемся кончиками пальцев одной руки к локтю, потом к запястью и кончикам пальцев другой руки. Меняем руку. Выполняем 1-1,5 минуты сначала медленно, потом ускоряем темп.



УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Жираф и дикобраз»

Игровая инструкция: Как-то раз дикобраз уколол своими иголками жирафа. И теперь жираф наотрез отказывается встречаться с дикобразом, боится его. Покажи прижатый указательный палец к среднему на одной руке (жираф). На второй руке покажи раскрытую ладонь с оттопыренными в разные стороны пальцами (дикобраз). Меняй жесты на руках местами.

Описание упражнения: На одной руке показываем жест «жираф», описанный выше. А на второй руке жест, изображающий дикобраза. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках через 2 хлопка по коленям.

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках через 2 хлопка и считаем от 13 до 51 только нечётными без остановки.

3

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Шестерёнки»

Игровая инструкция: У тебя появилась новая игрушка, а в ней работают шестерёнки. Они вращаются в разные стороны.

Описание упражнения: Берём по 1 кубик в каждую руку. Вращаем одной рукой кубик к себе, перебирая грани. А второй рукой кубик вращаем от себя. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности. Сначала делаем медленно, потом быстрее. Для усложнения можно перебирать не каждую грань, а через одну.



4

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Включаем мозг»

Игровая инструкция: У мозга есть одна замечательная кнопка, которую можно нажать и мозг будет работать намного лучше и быстрее. Давай найдём эту кнопку. Одной рукой крутим указательным пальцем у виска и нажимаем секретную кнопку, а второй рукой гладим себя по голове, меняем жесты местами.

Описание упражнения: Одной рукой крутим указательным пальцем около виска, второй рукой гладим себя по голове. Раз в 10 секунд движения на руках меняем местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках через пожатие рук друг друга.

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках через пожатие и перечисляем название стран без остановки



УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Цифры»

Игровая инструкция: Много картин уже нарисовали твои руки в воздухе. А вот цифры обижаются – никто их не хочет рисовать. Давай сделаем им приятное и напишем их. Напиши в воздухе одной рукой цифру 1, а второй цифру 2 несколько раз. Потом одной рукой цифру 3, а второй 4. Продолжай в том же духе.

Описание упражнения: Рисуем в воздухе перед собой цифры одновременно двумя руками. Одной рукой 1, второй рукой 2; одной рукой 3, второй рукой 4. Для усложнения можно использовать для рисования в воздухе разноимённые пальцы. Выполняем 1,5 – 2 минуты.

1 2

3 4



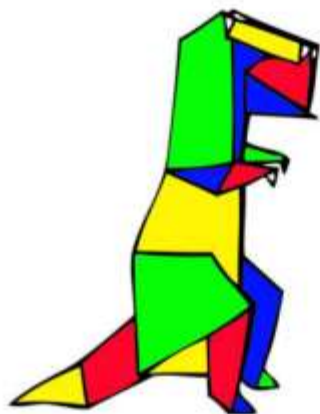
УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Несимметричный рисунок. Раскрась»

Игровая инструкция: Динозавр и медведь тоже пришли, чтобы ты их раскрасил. Только они не могут определить, кто из них будет первым. Давай раскрасим их одновременно. Возьми разноцветные карандаши или фломастеры в обе руки и раскрась картинку по образцу одновременно.

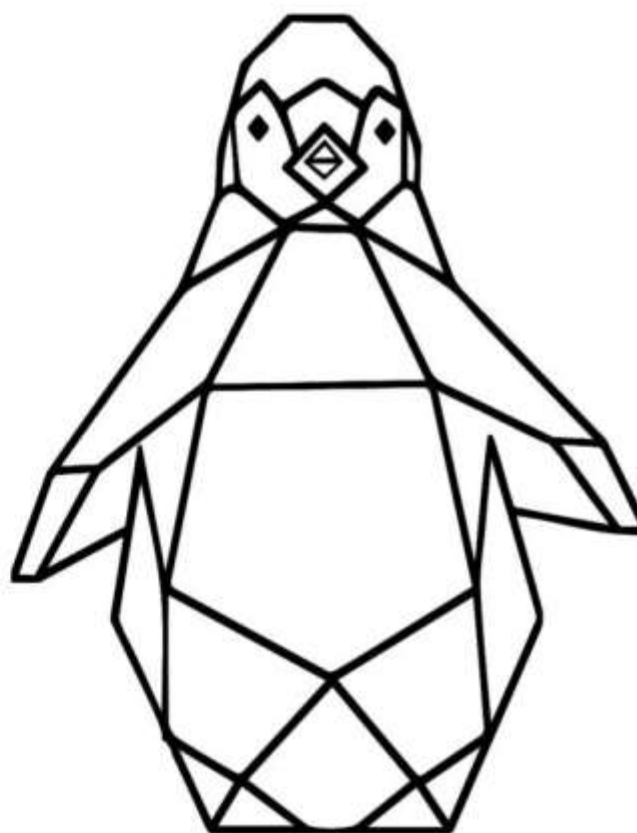
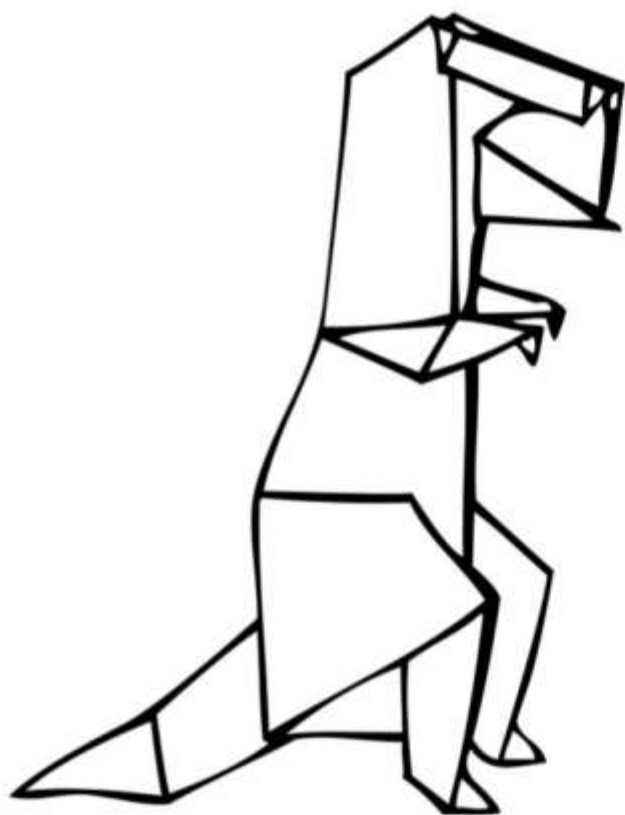
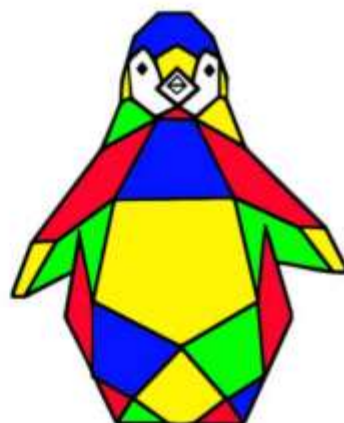
Описание упражнения: Раскрашиваем асимметричные рисунки одновременно двумя руками. Раскрашивание должно идти без остановки обеими руками.



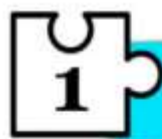
Левая рука



Правая рука



10 УРОК



УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Крылышки»

Игровая инструкция: Сегодня твои руки захотели превратиться в птичку и полетать. Но чтобы летать нужны крылья. Скрести пальцы на руках в замок и выпрями их. Поднимай пальцы вверх и опускай вниз как будто машешь крылышками. Сначала поднимай и опускай пальцы на обеих руках вместе, а потом по очереди.

Описание упражнения: Скрещиваем пальцы на руках в замок и выпрямляем их. Поднимаем и опускаем пальцы сначала вместе, а потом по очереди. Сдвигаем пальцы вниз, меняем руку, которая была сверху. Выполняем 1-1,5 минуты сначала медленно, потом ускоряем темп.



УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Лупа и гусеница»

Игровая инструкция: Ты решил пойти прогуляться в сад и через лупу посмотреть на его обитателей. Первой ты увидел гусеницу. Покажи указательный и средний палец на одной руке (гусеница). На второй руке соедини большой и указательный в колечко (лупа). Меняй жесты на руках местами.

Описание упражнения: На одной руке показываем жест «гусеница», описанный выше. А на второй руке жест, изображающий лупу. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках, зажимаем противоположный от лупы глаз и смотрим в лупу.

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках, зажимаем глаз и переставляем ногу с пятки на носок.



УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Сломанные шестерёнки»

Игровая инструкция: Тебе так понравилась твоя игрушка с шестерёнками, что ты решил собрать такую же. Но немного ошибся – одна шестерёнка движется в другую сторону. Но так тоже здорово!

Описание упражнения: Берём по 1 кубик в каждую руку. Вращаем одной рукой кубик к себе, перебирая грани. А второй рукой кубик крутим вправо. Потом направление движения кубика меняем на противоположные. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности. Сначала делаем медленно, потом быстрее. Для усложнения можно перебирать не каждую грань, а через одну.



УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Звонок на обед»

Игровая инструкция: Изобретения отнимают очень много энергии и сил. Сразу очень хочется перекусить. Пора пообедать! Давай всех предупредим об обеде. Одной рукой болтаем в воздухе как будто звоним в звонок, а второй рукой гладим себя по животу. Периодически меняем жесты местами.

Описание упражнения: Одной рукой «звоним в звонок», второй рукой гладим себя по животу. Раз в 10 секунд движения на руках меняем местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках и вращаем глазами по кругу.

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках, вращаем глазами по кругу и говорим скороговорку: «Зоя зайцев звонком зазывала, завтраком их угощала» на выдохе как можно больше раз.



УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Буквы»

Игровая инструкция: Буквы узнали, что ты нарисовал цифры на воздушной картине и тоже прибежали. Давай напишем в воздухе и их тоже.

Описание упражнения: Рисуем в воздухе перед собой буквы одновременно двумя руками. Одной рукой А, второй рукой Б; одной рукой В, второй рукой Г и так далее по алфавиту. Для усложнения можно использовать для рисования в воздухе разноимённые пальцы. Выполняем 1,5 – 2 минуты.

А Б

В Г



УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Несимметричные знаки. Напиши»

Игровая инструкция: В этот раз, когда дело дошло до рисования знаков, они все разбежались в разные стороны и перепутались! Надо их расставить по своим местам. Одни знаки слева, а другие справа. Начиная писать от центра и продвигайся к краям одновременно двумя руками.

Описание упражнения: Рисуем асимметричные знаки по образцу одновременно двумя руками. Линии должны проводиться без остановки синхронно.



Левая рука

Правая рука

X

△

○

✱

△

X

□

+

+

○

✱

□

11 УРОК



УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Послушный веер»

Игровая инструкция: У тебя появился послушный веер. По твоему желанию он раскрывается, стоит только на него взглянуть. Посмотри на одну руку и покажи раскрытый веер – раскрытую ладонь с растопыренными пальцами. На второй руке пальцы соедини плотно между собой. Переведи взгляд на другую руку и растопырь пальцы на ней, а на первой руке соедини. Переводи взгляд и меняй жесты местами.

Описание упражнения: На одной руке показываем ладонь с растопыренными пальцами, на второй руке такой же жест, но пальцы собраны вместе. Переводим взгляд и меняем жесты на руках местами. Выполняем 1-1,5 минуты сначала медленно, потом быстрее.



УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Сафари»

Игровая инструкция: Браконьеры – это люди, которые охотятся на животных без разрешения. В Африке тоже завёлся браконьер и открыл охоту на жирафа и слона. Давай поможем животным спрятаться. Покажи указательный, средний и большой палец на одной руке (пистолет). На второй руке большой и мизинец (слон). Поменяй жесты на руках местами. После этого покажи указательный, средний и большой палец на одной руке (пистолет). На второй руке указательный и средний вертикально (жираф). Поменяй жесты местами и начни заново.

Описание упражнения: На одной руке показываем жест «пистолет», описанный выше. А на второй руке жест, изображающий слона. Меняем жесты на руках местами. После этого снова показываем жест «пистолет», а на второй руке жест «жираф». Меняем жесты местами и начинаем цикл заново. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках и держим руки при этом на разной высоте (прячем жирафа и слона от браконьера).

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках, держа их на разной высоте и шагаем на месте.

3

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Радужная чистка»

Игровая инструкция: Ты нашёл в старых вещах свою забытую радугу-пружинку. Она вся запылилась, давай её протрём.

Описание упражнения: Берём пружинку-радугу двумя руками за разные концы. Передвигаем пальцами по пружинке в направлении центра. Выполняем 1 – 1,5 минуты в разных направлениях.

*Если нет пружинки, можно взять длинный цветной шнурок или верёвочку.

**4**

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Рыбка и осьминог»

Игровая инструкция: Наконец ты идёшь в океанариум. Там можно увидеть столько интересных подводных обитателей. И даже повторить за ними их движения. Давай покажем рыбок и осьминога. Одной рукой делай волну (рыбка), а пальцами второй руки шевели как щупальцами (осьминог). Периодически меняем жесты местами.

Описание упражнения: Одной рукой показываем рыбку, проводя рукой как волной. А на второй руке шевелим пальцами как щупальцами осьминога. Раз в 10 секунд движения на руках меняем местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках и стоим на одной ноге, вращая при этом второй ногой.

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках, вращаем ногой и повторяем таблицу умножения на 7.



УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Цифры и буквы»

Игровая инструкция: Цифры подружились с буквами, решили играть вместе и даже сделать общие фотографии. Давай напишем их вместе в воздухе, чтобы они смогли оставить себе общую фотографию.

Описание упражнения: Рисуем в воздухе перед собой цифры и буквы одновременно двумя руками. Одной рукой 1, второй рукой А; одной рукой 2, второй рукой Б и т.д. Продолжаем дальше по числовому ряду и алфавиту. Для усложнения можно использовать для рисования в воздухе разноимённые пальцы. Выполняем 1,5 – 2 минуты.

1 А

2 Б

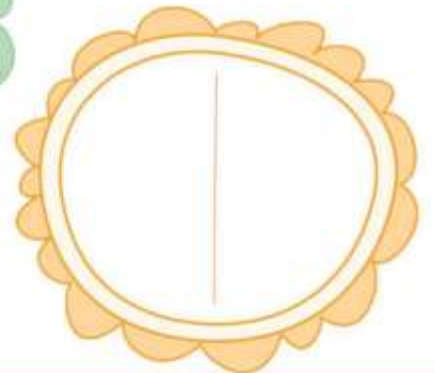
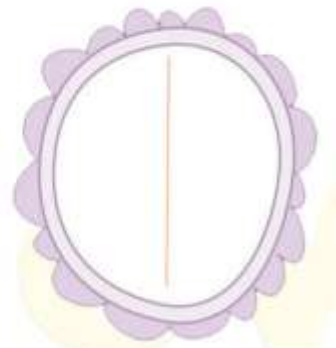
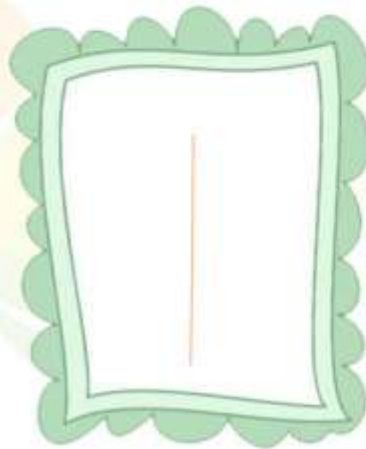
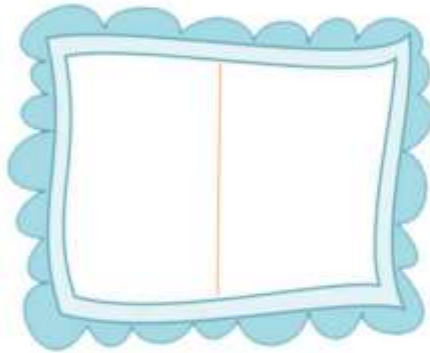
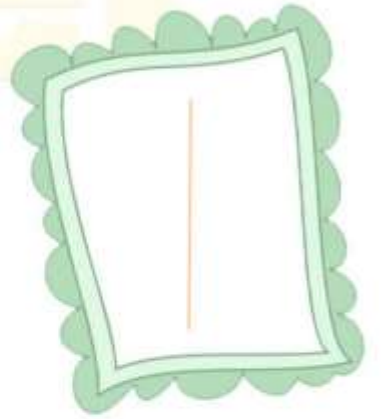
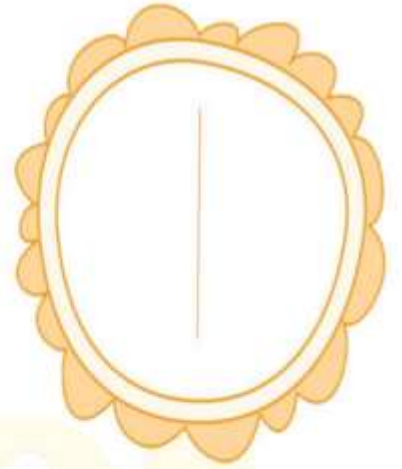
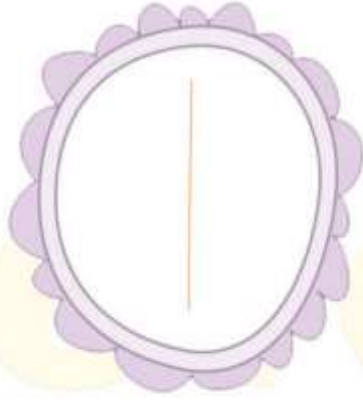


УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Несимметричные буквы и цифры. Напиши»

Игровая инструкция: Фотографий в воздухе цифрам и буквам показалось мало, поэтому они решили сделать их ещё и на бумаге. Напиши пары цифра + буква в рамочках одновременно двумя руками. Левая рука пишет цифры, а правая буквы. Например, левая рука пишет 1, а правая А. Потом левая рука пишет 2, а правая Б.

Описание упражнения: Рисуем асимметрично цифры и буквы одновременно двумя руками. Линии должны проводиться без остановки синхронно.





12 УРОК



УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Акробаты»

Игровая инструкция: У твоих рук новое увлечение. Они очень хотят стать акробатами и каждый день тренируются. Вот и сейчас тоже.

Соедини большие пальцы обеих рук, при этом одну ладонь направь вверх, а вторую вниз. Поменяй ладони местами и постарайся при этом не отрывать пальцы друг от друга. После этого повтори упражнение с остальными пальцами.

Описание упражнения: Соединяем большие пальцы обеих рук, одна ладонь направлена вверх, а вторая вниз. Меняем ладони местами, не отрывая пальцы друг от друга. После этого повторяем упражнение с остальными пальцами. Выполняем 1-1,5 минуты сначала медленно, потом быстрее.



УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Звонок козе»

Игровая инструкция: Ты соскучился по своей подружке козе, которая осталась в деревне и решил ей позвонить, чтобы сходить вместе в музей. Покажи указательный палец и мизинец на одной руке (коза). На второй руке покажи большой и мизинец (телефон). Меняй жесты на руках местами.

Описание упражнения: На одной руке показываем жест «коза», описанный выше. А на второй руке жест, изображающий телефон. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.

Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках через стук кулачками по столу (показываем жесты, стучим 2 раза кулачками по столу и меняем жесты на руках).

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках через стук и говорим скороговорку: «Звоню козе, зову в музей. В музее коза как егоза».



3

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Сладкоежка»

Игровая инструкция: Почти все любят сладости. И конфеты в том числе. А самые заядлые сладкоежки едят их обеими руками. Давай сегодня станем сладкоежками и развернём конфеты двумя руками одновременно. Возьми по 1 конфете в каждую руку и разверни их, а потом заверни обратно. Каждая рука разворачивает и заворачивает только свою конфету.

Описание упражнения: Берём 2 конфеты или 2 смятых комочка бумаги и разворачиваем их каждый своей рукой. А потом заворачиваем или сминаем обратно. Так можно сделать несколько раз.



4

УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Машинист паровоза»

Игровая инструкция: Сегодня ты превращаешься в машиниста паровоза. Одной рукой ты будешь нажимать на гудок, а второй рукой подметать рассыпавшиеся угли. Периодически меняй жесты местами.

Описание упражнения: Одной рукой вертикально опускаем руку, согнутую в локте, как будто тянем за гудок. А второй рукой машем вниз, как будто подметаем пол. Раз в 10 секунд движения на руках меняем местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



Усложнение. Стараемся пройти по всем уровням сложности:

1 уровень сложности. Просто меняем жесты местами.

2 уровень сложности. Меняем жесты на руках через жест «Привет».

3 уровень сложности. Меняем жесты на руках через жест «Привет» и произносим последовательность чисел, начиная от 5, прибавляя 2 и отнимая 1 (5, 7, 6, 8, 7, 9, 8 и т.д.).



УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Имя и возраст»

Игровая инструкция: У тебя очень заболело горло, и ты не можешь говорить. Даже не можешь сказать как тебя зовут. Но ничего страшного, ты ведь можешь написать своё имя и даже сколько тебе лет в воздухе.

Описание упражнения: Пишем в воздухе число, которое обозначает количество лет и параллельно с этим пишем буквы своего имени. Для усложнения можно использовать для рисования в воздухе разноимённые пальцы, а также написать не только свой возраст и имя, но и возраст других членов семьи или друзей. Выполняем 1,5 – 2 минуты.

8 М

8 А

8 К

8 С



УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Несимметричные задания»

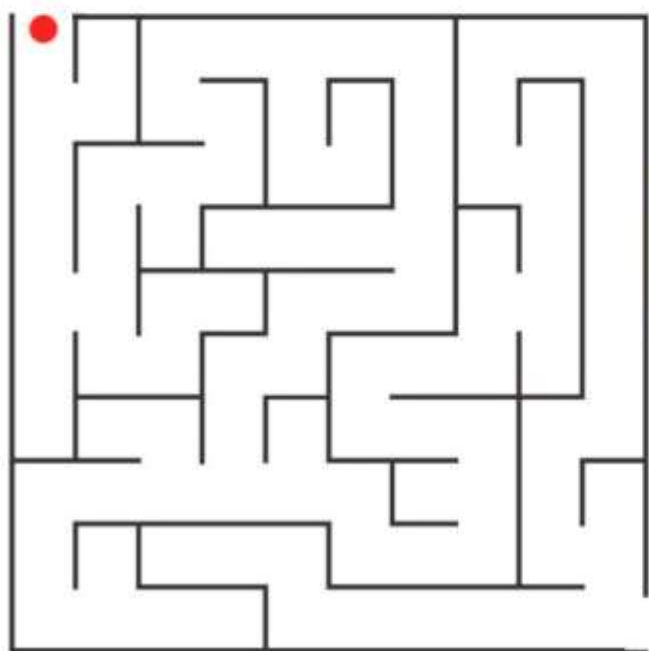
Игровая инструкция: Ты нашёл в журнале такие интересные задания для мозга и захотел выполнить их одновременно за один раз. Амбициозная задача, но твоя уверенность тоже высока. Возьми в каждую руку по цветному карандашу или фломастеру. Найди и покажи левой рукой в таблице слева все числа от 1 до 25. А правой рукой в это время ищи выход из лабиринта.

Описание упражнения: Выполняем таблицу Шульте левой рукой, а лабиринт проводим правой. Действия должны проводиться без остановки одновременно двумя руками.

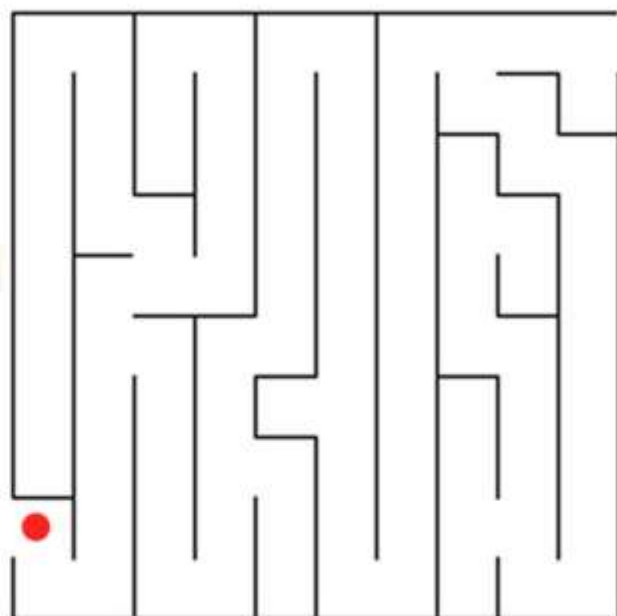


Левая рука

23	12	10	24	9
7	22	3	15	6
19	17	5	16	11
25	2	14	8	1
18	4	20	13	21



Правая рука



13	15	21	9	19
12	22	2	11	10
5	7	8	4	18
17	16	24	14	1
20	23	6	25	3

Отлично! Ты выполнил все упражнения и собрал все кусочки пазла для развития твоего мозга! Теперь он будет работать слаженно и эффективно.

