

Упражнение: «Лезгинка» Физминутка



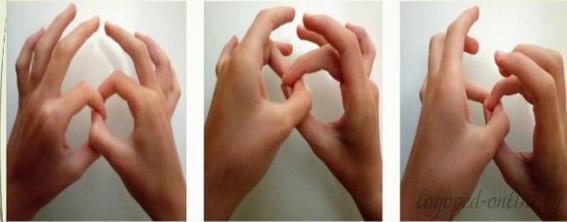
ЛЕЗГИНКА
Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой ладонью правой руки, поставленной горизонтально прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой руки.

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



logoped-online.by

Упражнение: «Цепочка»



Поочередно перебирать все пальцы рук, соединяя с большим. Сначала указательный с большим, далее – средний и т.д. Проводит упражнение следует, как от указательного пальца к мизинцу, так и от мизинца к указательному. Вначале упражнение выполняется под счет каждой рукой отдельно, затем пальцы обеих рук соединяем.
Когда ребенок научится легко делать упражнение добавляем стихотворное сопровождение.

Упражнение: «Зайчик – коза – вилка»



ЗАЙЧИК
Указательный и средний пальцы выпрямить. Безымянный и мизинный 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 раставить. Мизинец прижать большим пальцем к ладони.

Ручной массаж кистей и пальцев рук



1. Расслабление кистей и пальцев рук.
2. Растирание ладоней (движения вертикальные).
3. Поглаживание и растирание каждого пальчика.
4. Круговые растирания (одна рука сжата в кулак, вторая – на ней. Положение рук постоянно меняется).

Упражнение: «Лягушки»



Руки положить на стол, колени или любую горизонтальную поверхность.
Одну руку сжать в кулак, другую положить ладонькой вниз.
Одновременно менять положение рук.
Для усложнения постепенно увеличиваем темп.

logoped-online.by

Такие тренировки при грамотном подходе родителей не только будут полезными для стимулирования мышления, памяти, умения думать, но и улучшат настроение, подарят уверенность в себе, зарядят энергией.

МБДОУ «Детский сад №145»



**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
НЕЙРОГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ.
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

Составила:
учитель – логопед Веселова А.С.

г. Дзержинск

Гимнастика по утрам – это необходимый атрибут хорошего самочувствия на весь день и здоровья человека. Регулярные занятия физкультурой благоприятно сказываются на общем состоянии организма. В таком разогреве нуждается не только наше тело, но и мозг, которому также нужна тренировка. Именно с этой целью проводится нейрогимнастика (или нейробика) – комплекс упражнений, направленный на активацию работы левого и правого полушарий.

Как работает наш мозг?

Головной мозг составляют 2 полушария, каждое из которых отвечает за определенные виды деятельности:

- Правое отвечает за действие левой части тела, т.е. когда мы шевелим левой ногой, то активизируется правое полушарие, и наоборот. Правое полушарие регулирует координацию движений, восприятие пространства и креативное развитие.
- Левое полушарие отвечает за абстрактно-логическое мышление, развитие логики, математических способностей и речи.

Польза нейрогимнастики

Гимнастика мозга способствует:

- развитию мелкой и крупной моторики;
 - уменьшению утомляемости;
 - развитию памяти, письма, чтения;
 - повышению продуктивности;
- стабилизации психофизического состояния.

Когда можно заниматься?

Упражнения следует проводить с соблюдением определенных рекомендаций, чтобы эффективность занятий была максимально высокой.

Следует выполнять ряд несложных правил:

- Средняя продолжительность занятий 5-7 минут.
- Важна регулярность нейрогимнастики.
- Тренировки нужно проводить так, чтобы ребенку было интересно. Для этого можно периодически менять дислокацию: дома, на улице и т.д.
- Можно постепенно усложнять задания. К примеру, увеличивать темп выполнения упражнений.
- Важно следить за правильностью выполнения упражнений.
- Не нужно перегружать ребенка, стремясь выполнить максимальное количество упражнений за раз – достаточно 5-6.

Примеры упражнений

**Упражнение:
«Ножницы – собака – лошадка»**

<p>НОЖНИЦЫ Ладонь поставить на ребро. Мизинец и безымянный палец согнуть, прижав к ладони большим пальцем. Указательный и средний палец рас соединить.</p>	<p>СОБАКА Ладонь поставить на ребро, пальцы сомкнуть, мизинец оставить вниз. Большой палец выпрямить и поднять вверх.</p>	<p>ЛОШАДКА Правая ладонь на ребро. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь, образуя гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши.</p>
---	--	---

Упражнение: «Фонарики»

<p>ФОНАРИКИ ЗАЖГЛИСЬ</p>	<p>ФОНАРИКИ ПОГАСИ</p>
<p>Фонарики зажглись – пальцы выпрямить</p>	<p>Фонарики погасили – пальцы согнуть</p>
<p>МИГАЮЩИЕ ФОНАРИКИ</p>	<p>МИГАЮЩИЕ ФОНАРИКИ</p>
<p>Мигающие фонарики. Попеременно сжимаем и выпрямляем пальцы рук.</p>	<p>Мигающие фонарики. Попеременно выпрямляем и сжимаем пальцы рук.</p>

**Упражнение:
«Кулак – ладонь – ребро»
Физминутка**

Три положения на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом левой, далее двумя руками одновременно. Упражнение повторять 8-10 раз. Темп постепенно увеличивать.