

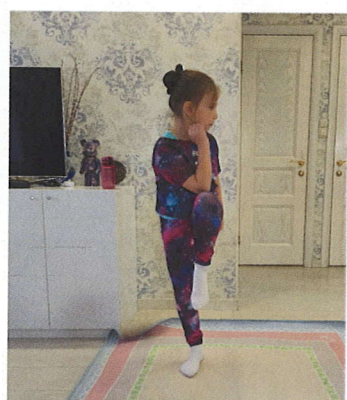
Нейрогимнастика для начальной школы



Подготовила: Гуссаова Елена

Научный руководитель:
Терёхина Ирина Владимировна

УПРАЖНЕНИЕ 1. «Перекрестные шаги»



1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.
2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой.
3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз.

Упражнение 2. «Комплекс Н. Ницее»

«Спокойный»: мышцы лица в спокойном состоянии, расслаблены.



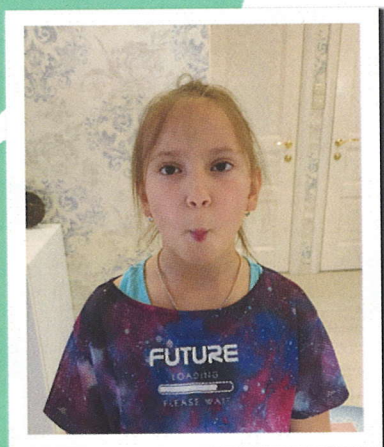
«Грустный»: брови сведены к переносице и немного приподняты; углы губ опущены; мышцы крыльев носа слегка напряжены (состояние, как перед плачем)



«Радостный»: широкая улыбка, глаза слегка прищурены



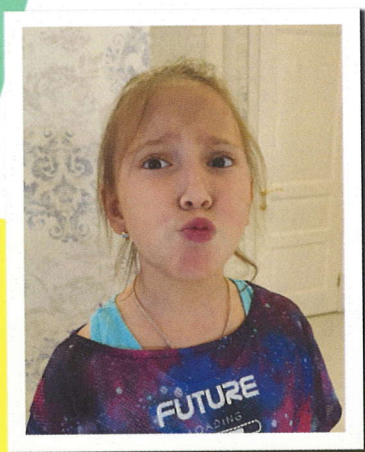
«Суслик»: щеки сильно втянуты в ротовую полость



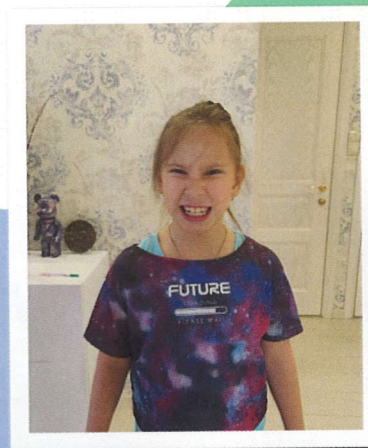
«Хитрый гном»: глаза прищурены; губы сомкнуты, углы губ напряжены и слегка растянуты в стороны – «хитрая» улыбка



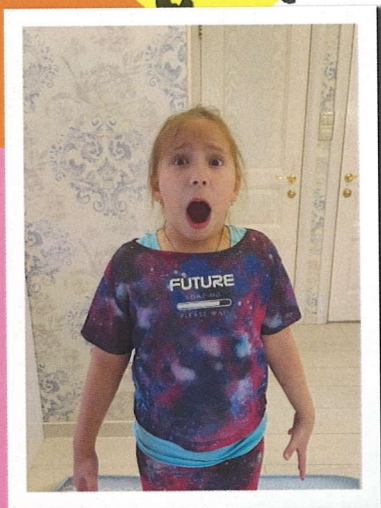
«Слон»: губы с напряжением сомкнуты, максимально вытянуты вперед – «хоботок»



«Тигр»: зубы сомкнуты с напряжением; губы раскрыты, напряжены, углы губ растянуты в стороны – «оскал»; мышцы нижней части лица сильно напряжены



«Испуганный»: мышцы лба напряжены; брови сведены к переносице и немного приподняты; глаза широко раскрыты; рот приоткрыт, мышцы нижней части лица и подчелюстной области напряжены



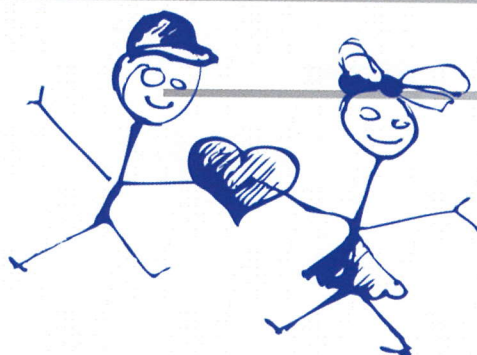


Упражнение 3. «Ленивые ∞»

* Возьми в правую руку карандаш и начерти на бумаге лежащую восьмерку (знак бесконечности), теперь — левой.

* А теперь правой и левой руками одновременно.

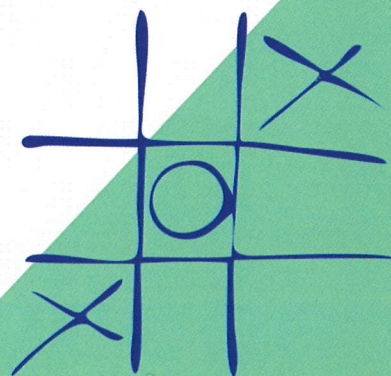
* А теперь начерти восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.



Упражнение 4. «Ритм»

На рисунке палочки в два столбца. Слева - для левой руки, справа - для правой руки.

Количество палочек соответствует количеству ударов. Задача в том, чтобы, начав отстукивать одновременно, каждая рука отстукала то количество ударов, которое ей соответствует (смотри пример).

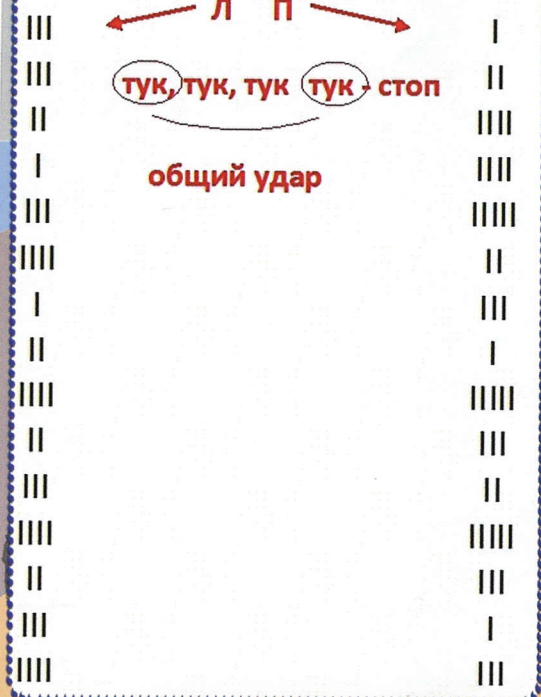


ЛЕВАЯ РУКА ПРАВАЯ РУКА

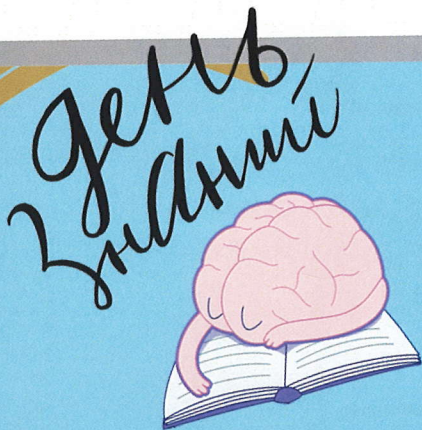
← Л П →

тук, тук, тук тук стоп

общий удар



- Необходимо занять положение, стоя или сидя.
 - После этого кладем правую руку на поверхность тела ниже левой ключицы.
 - Левая рука фиксируется на животе в области пупка.
 - Массируем мышцы в области ключицы, а затем резко меняет руки.
 - Аналогичные действия выполняются в области правой ключицы.
- По 10 повторений данного упражнения.

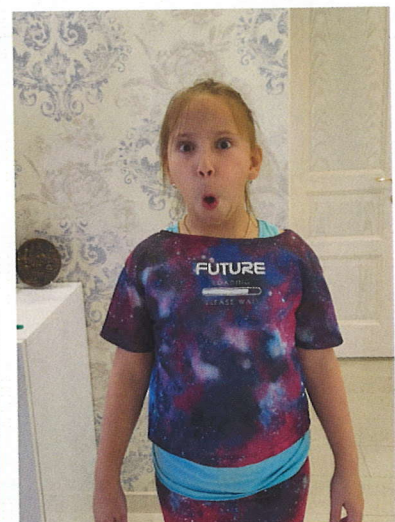


Упражнение 2. «Комплекс по Григоренко»

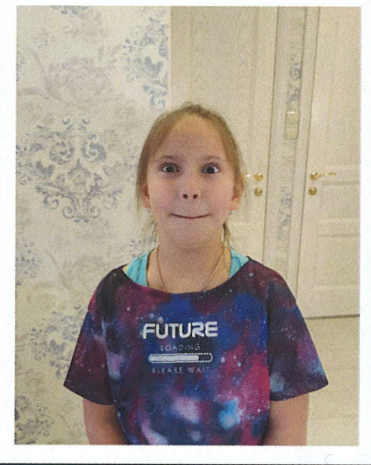


«Сердитый»: брови сведены к переносице и немного опущены; углы губ опущены, губы приоткрыты, видны зубы; зубы сжаты; мышцы нижней челюсти напряжены

«Удивленный»: лицо вытянуто; брови высоко подняты; глаза широко открыты; рот открыт, губы округлены как при произнесении звука [О]



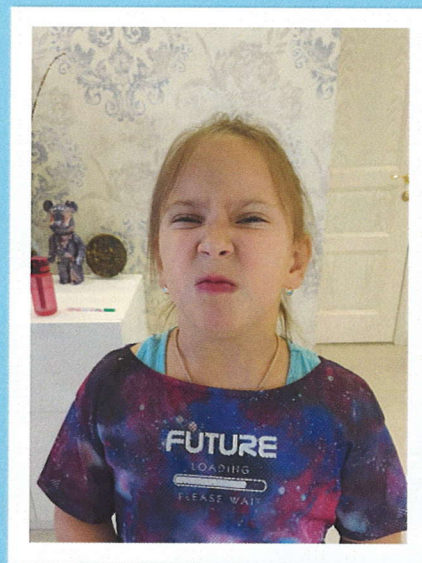
«Лягушка»: губы сомкнуты и максимально растянуты в стороны – широкая улыбка; мышцы нижней части лица сильно напряжены



«Хомяк»: губы с напряжением сомкнуты; щеки очень сильно надуты



«Свинка»: нос сморщен, крылья носа напряжены – «пяточок»




«Сова»: брови высоко подняты; глаза очень широко открыты – «выпучены»



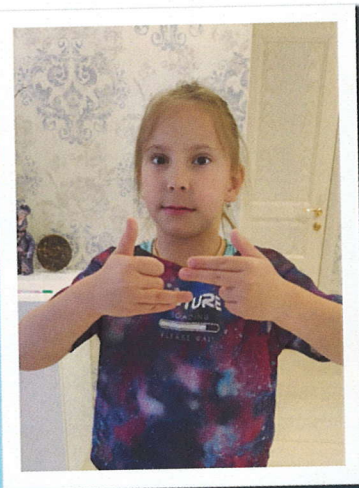
«Кот»: глаза сильно зажмурены – «кот жмурится на солнышке»




Первое
сентября

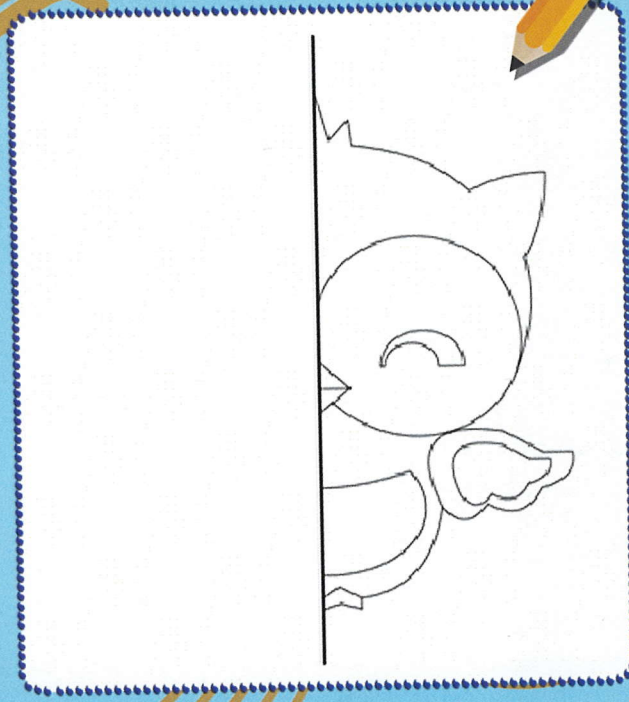
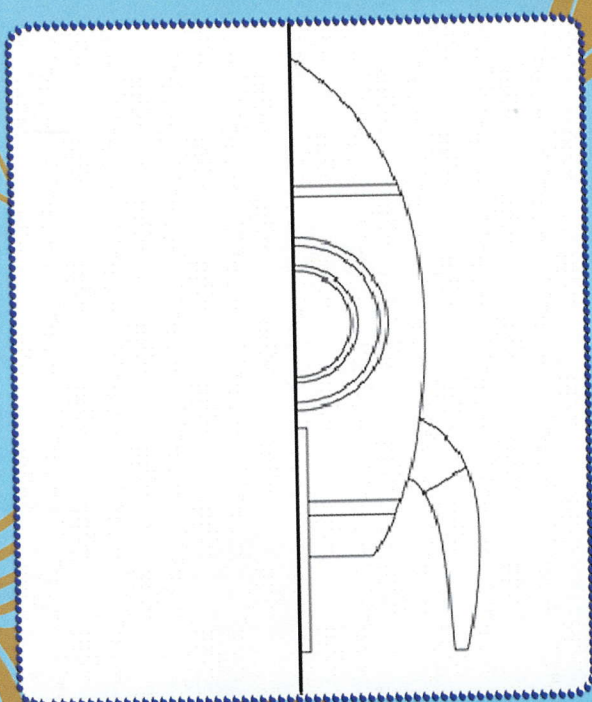
Упражнение 3. «Пистолет-антипистолет»

На правой руке делаем «пистолет»: сгибаем безымянный палец и мизинец. На левой руке антипистолет: сгибаем указательный и средний палец. Меняем пальцы на обеих руках одновременно, так чтоб на правой стал антипистолет, а на левой - пистолет. Сперва медленно делать, потом как можно быстрее.

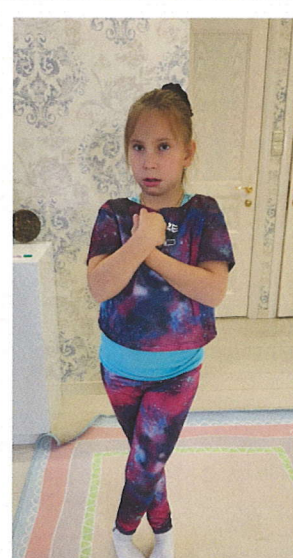
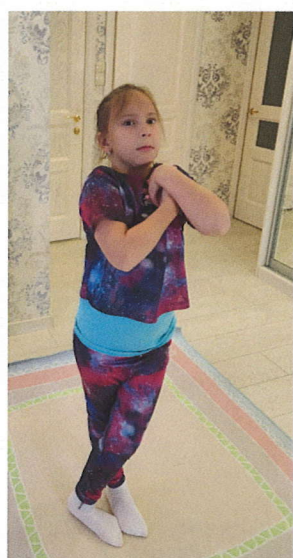
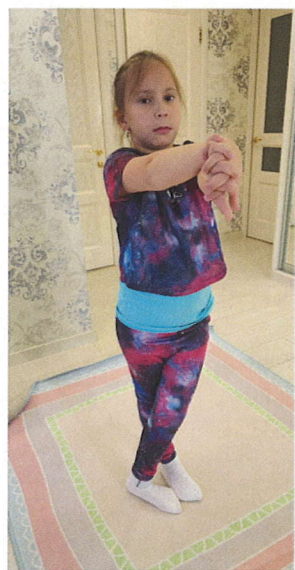


Упражнение 4. «Зеркальное рисование»

В правую и левую руку берем фломастеры или карандаши и начинаем одновременно рисовать симметричный рисунок относительно центра, как отражение в зеркале. Рисунок может быть любой.



Упражнение 1. «Крюки Деннисона»



1. Встань, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.

2. Вытяни руки перед собой параллельно полу. Скрести их таким образом, чтобы ладошки встретились друг с другом, и переплети пальцы в замок.

3. Согнув локти, выверни кисти вовнутрь и прижми их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.

4. Прижми язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза подними вверх и удерживай взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное. Тебя может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, лучше в этой же позе сесть.

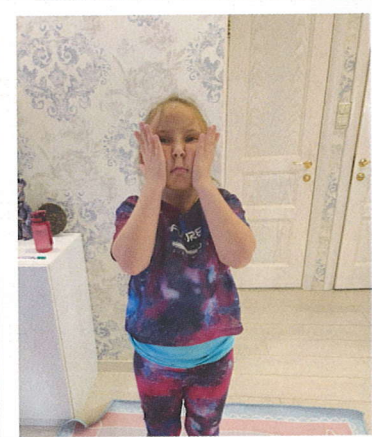


Упражнение 2. «Ушные раковины»

*** Обеими руками держимся за мочки ушей и слегка тянем вниз;**

*** Затем также обеими руками берёмся за среднюю часть ушной раковины и тянем вперёд и назад, вверх и вниз.**

*** Затем круговыми массажными движениями необходимо помассировать щёки — также одновременно обеими руками.**



Упражнение 3. «Капитан»



Одна рука сжата в кулачок, большой палец поднят вверх. Вторую руку подносим ко лбу козырьком. Затем меняем руки. Постепенно усложняем упражнение, добавив хлопок.



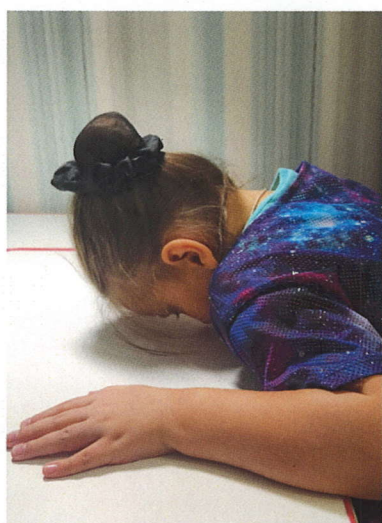
Упражнение 4. «Чтение вверх головой»

Можно взять любую книжку и 2-3 минуты читать вверх головой. Потом пересказать прочитанное.

ЧЕТВЕРГ

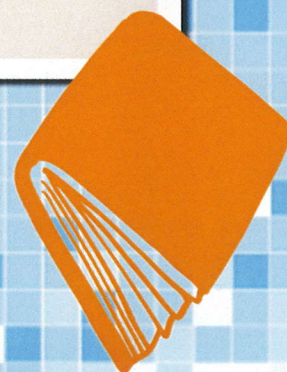
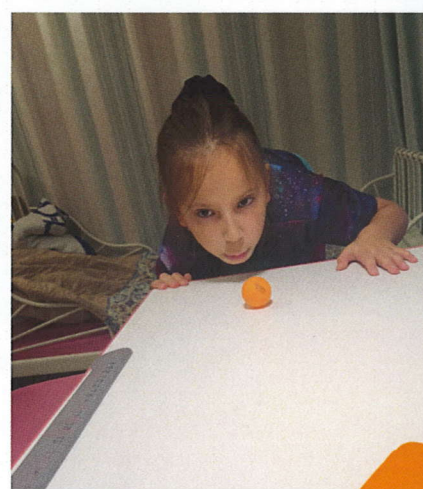
Упражнение 1. «Энергизатор»

Сядь за стол. Руки на стол, ладонями вниз. Положи голову между руками. Выдох. Вдох спокойный и глубокий. Легко поднимай голову, начиная со лба, затем шею, затем верхнюю часть тела; нижняя часть тела и шея расслаблены. Выдох, опусти подбородок на грудь. Опустить голову так, чтобы удлинить задние мышцы тела. Расслабься и дыши глубоко. Повторяем 5-6 раз



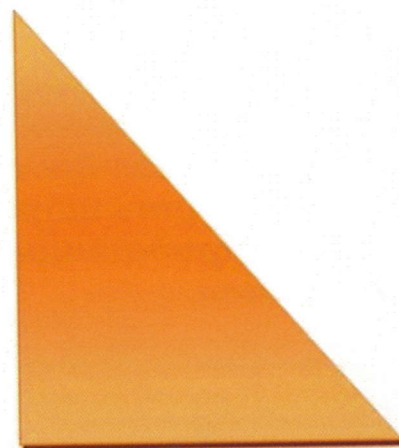
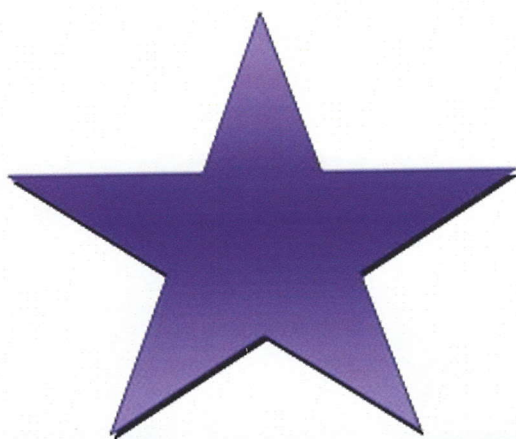
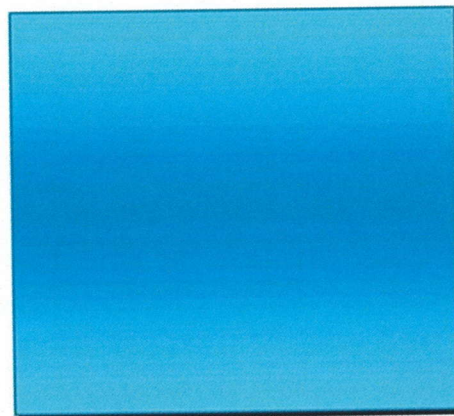
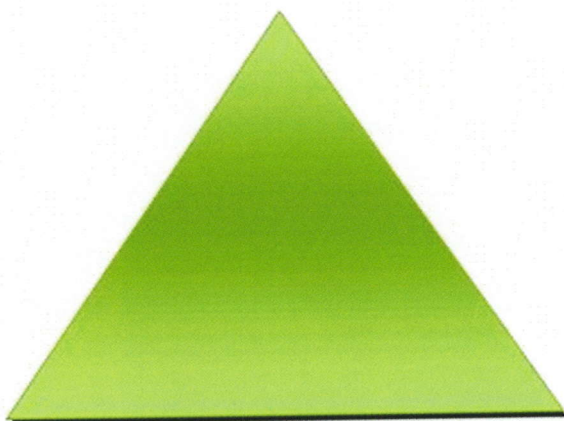
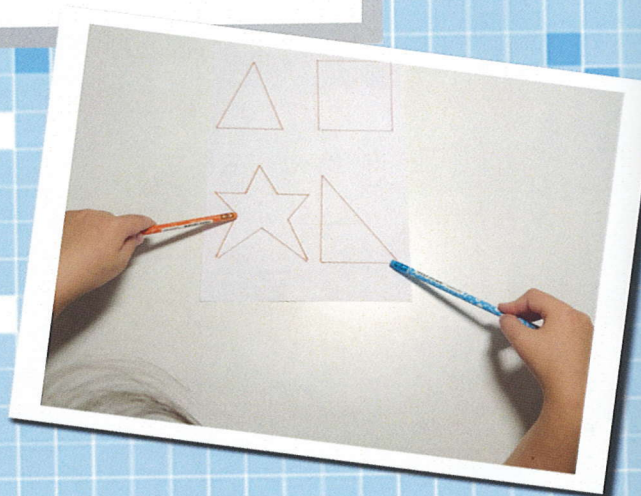
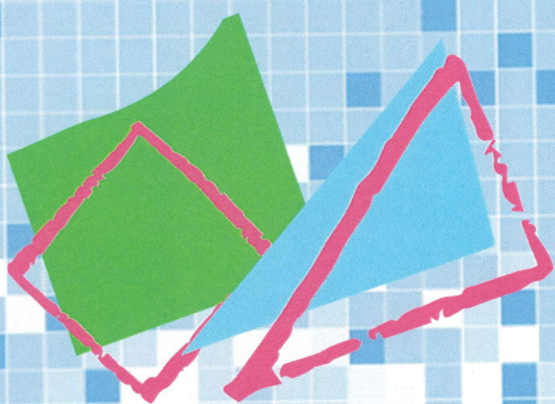
Упражнение 2. «Пинг-понг»

Представь, что твой стол — игровое поле. Положи шарик перед собой и пытайся забить мяч в ворота на другом конце стола. Можно играть вдвоем. Тогда мысленно раздели его на две половины. Положи на середину шарик для настольного тенниса или просто смятый листок бумаги. Задача каждого игрока — сдуть шарик на сторону противника, чтобы он упал на пол.



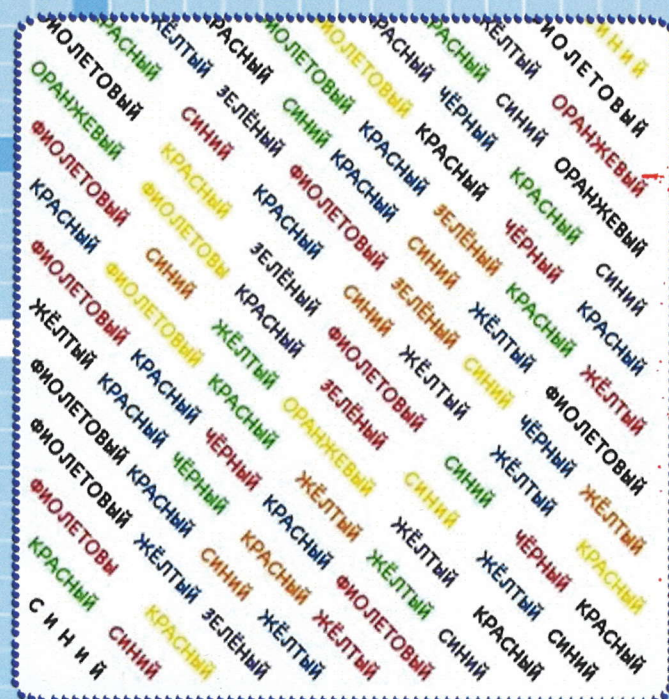
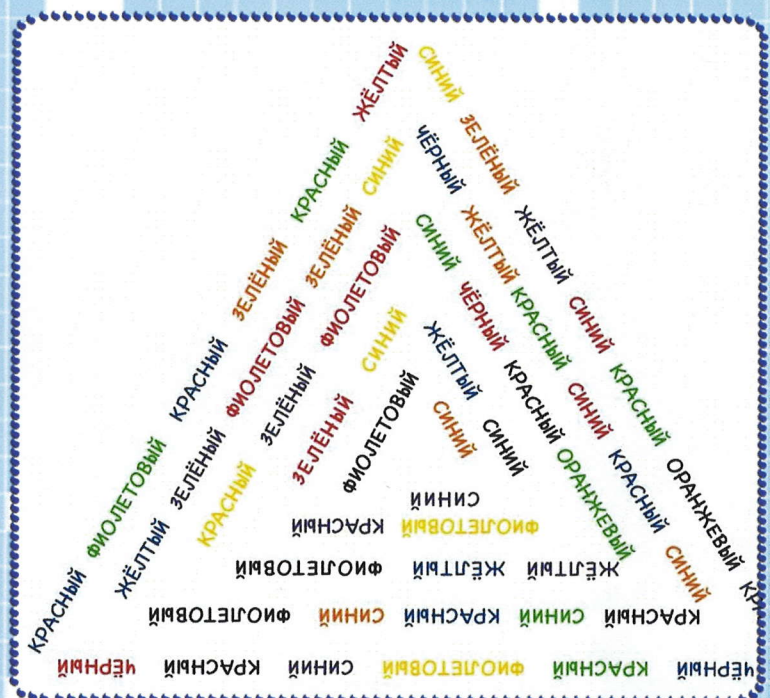
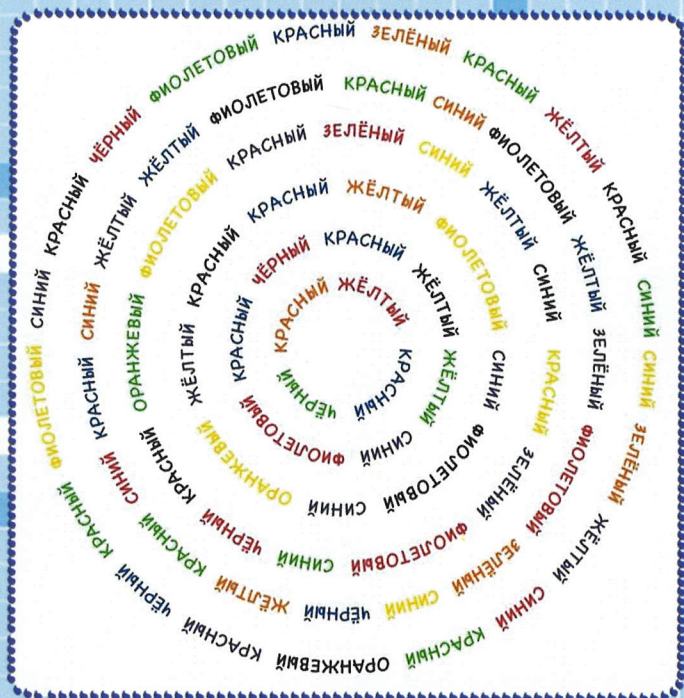
Упражнение 3. «Ксилофон»

На листке бумаги 2 разные фигуры. Карандашом или ручкой нужно ударять по углам фигур одновременно обеими руками (левой рукой по левой фигуре, правой - по правой) как можно быстрее. Фигуры могут быть разные, главное, чтоб количество углов у правой и левой фигуры отличалось.



Упражнение 3. «Путаница»

Нужно вслух называть цвета один за одним, которыми написаны слова, но не называть сами слова. Стараться нужно делать как можно быстрее. Например, "желтый" - произносим: "зеленый".

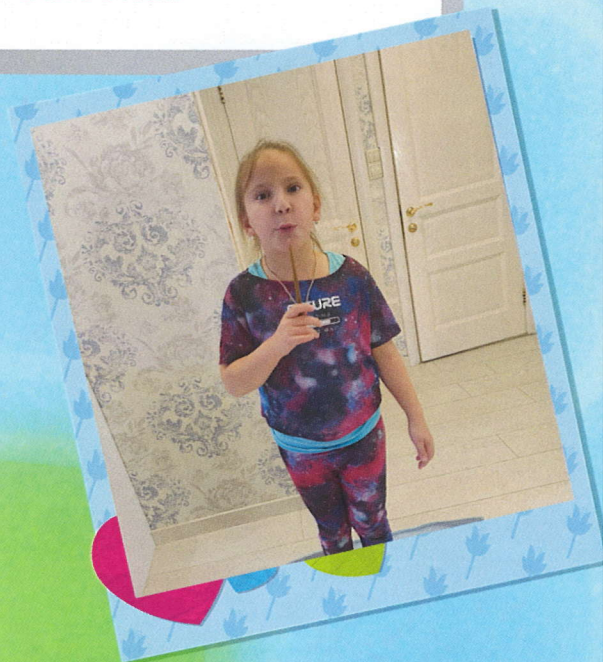
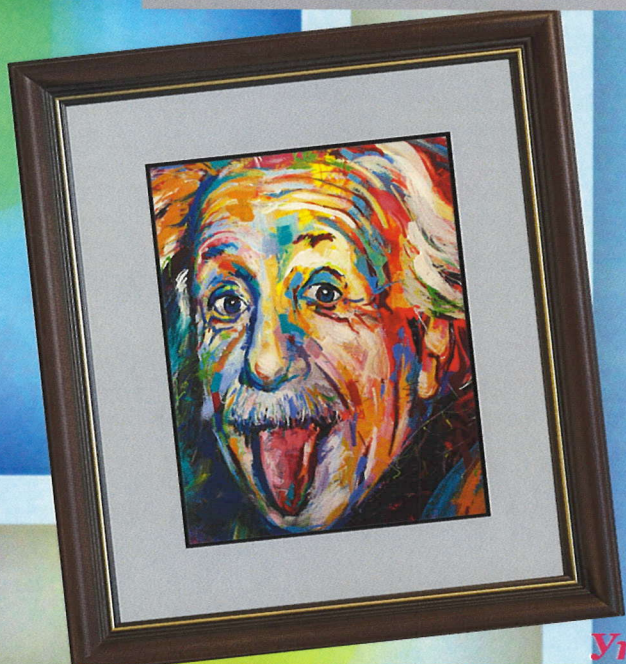


ПЯТНИЦА

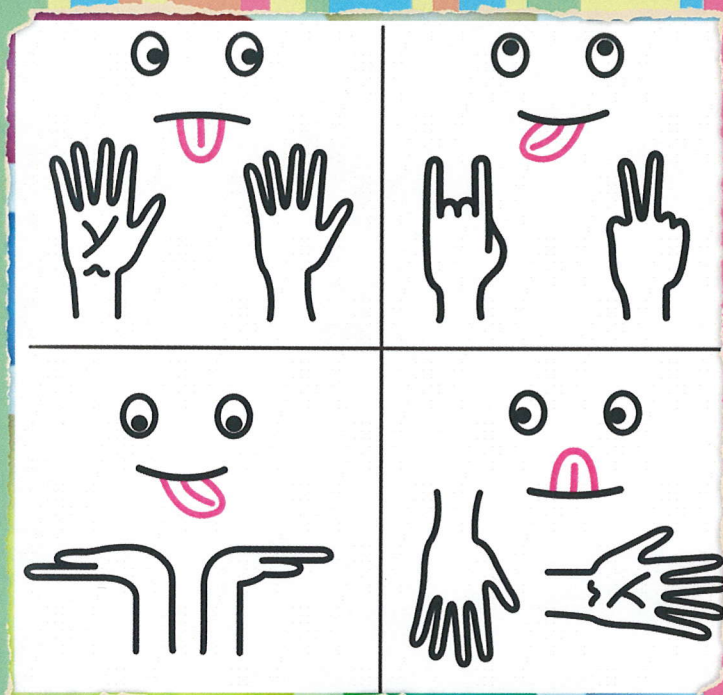
Упражнение 1. «Свеча»

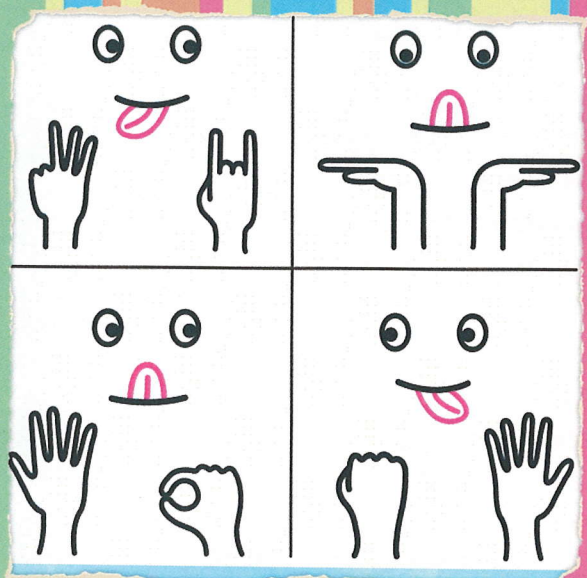
**Исходное положение – сидя за столом.
Представь, что перед тобой стоит большая свеча. Сделай глубокий вдох и постарайся одним выдохом задуть свечу.**

А теперь представь перед собой 5 маленьких свечек. Сделай глубокий вдох и задуй эти свечи маленькими порциями выдоха.



Упражнение 2. «Мимическая гимнастика»





Упражнение 3. «Кольцо»

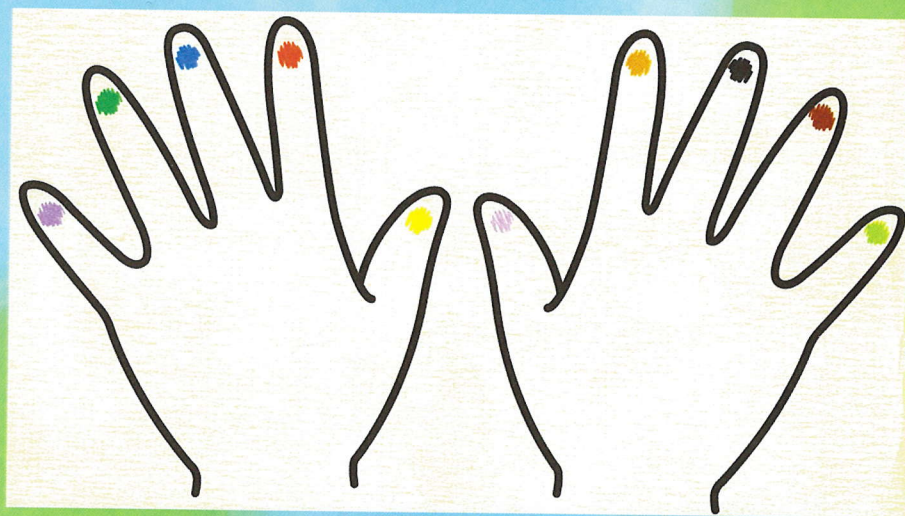
По очереди и как можно более быстро перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (последовательно: указательный, средний, безымянный и мизинец). Упражнение повторять в прямом порядке от указательного пальца до мизинца) и в обратном (от мизинца до указательного) одновременно двумя руками.

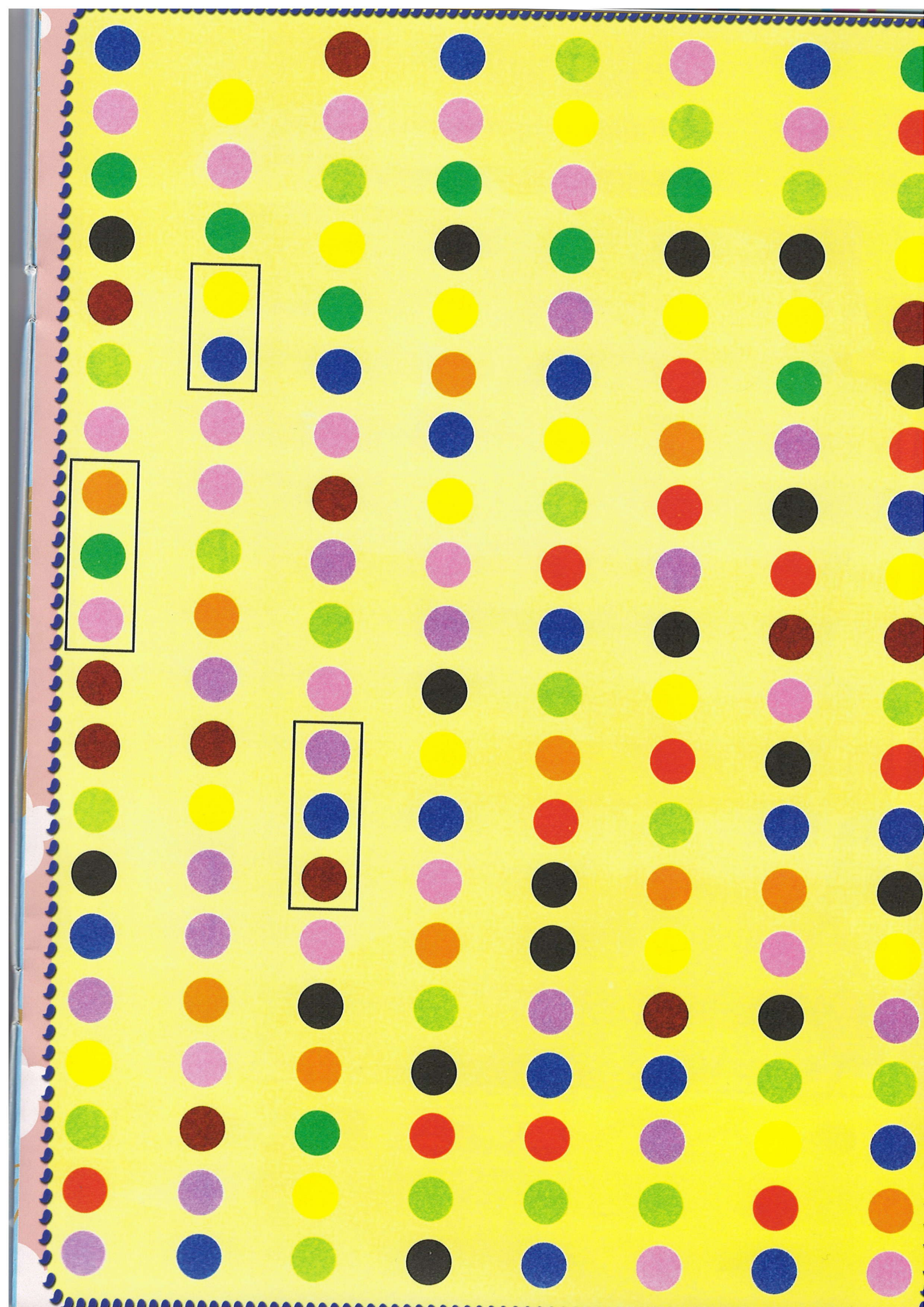
Если упражнение делать легко, то усложняем. Левая рука перебирает пальцы в прямом порядке от указательного до мизинца, а правая рука одновременно в обратном порядке от мизинца до указательного.



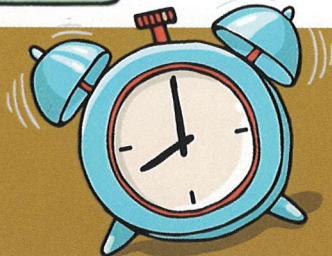
Упражнение 4. «Нейротвистер»

Посмотри на картинку с нарисованными кистями рук. Обрати внимание, что каждый пальчик соответствует определенному цвету. Положи кисти обеих рук на стол. Смотрим на цветовое поле. Поднимаем тот палец, какой указан в кружке. Например, первый сиреневый - поднимаем мизинец левой руки, и так до конца. Если встречаем группу кружков, обведенных в рамку, то значит нужно поднять сразу несколько пальцев. Для начала можно приклеить цветные ноготки из бумажки.





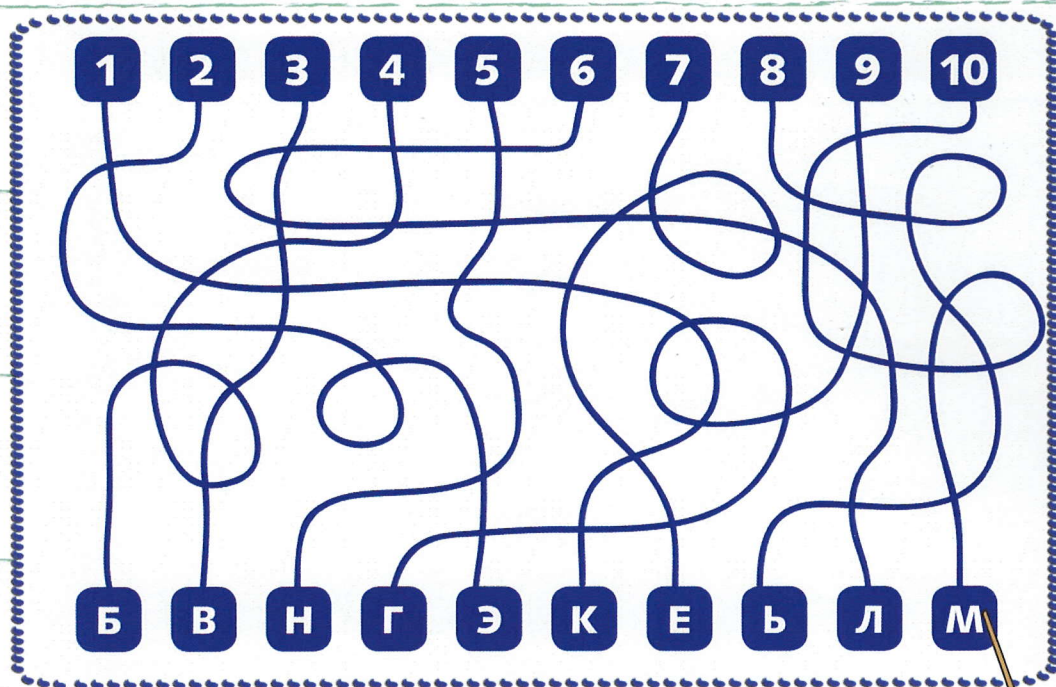
Найди 16 предметов



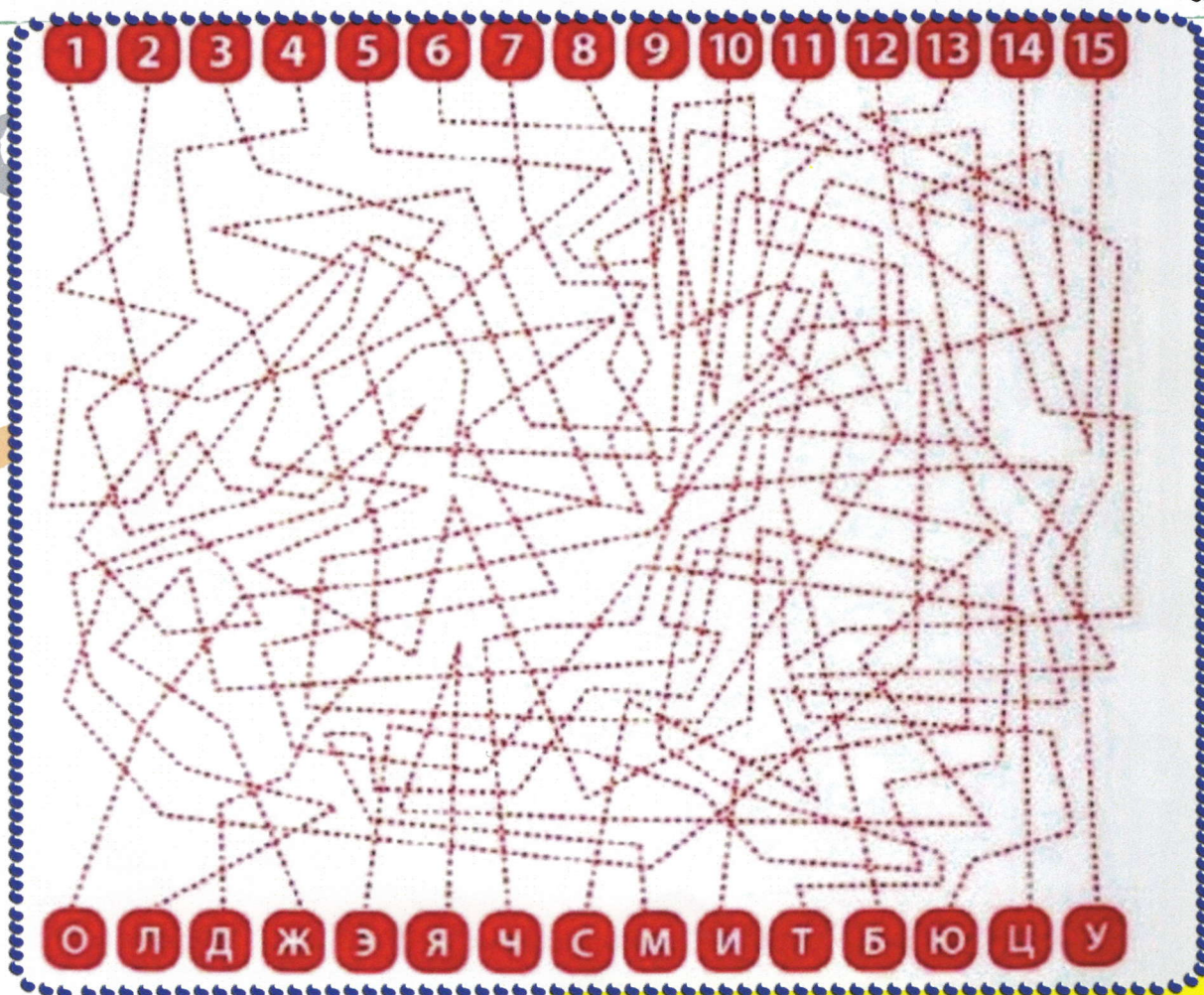
Найди 12 предметов



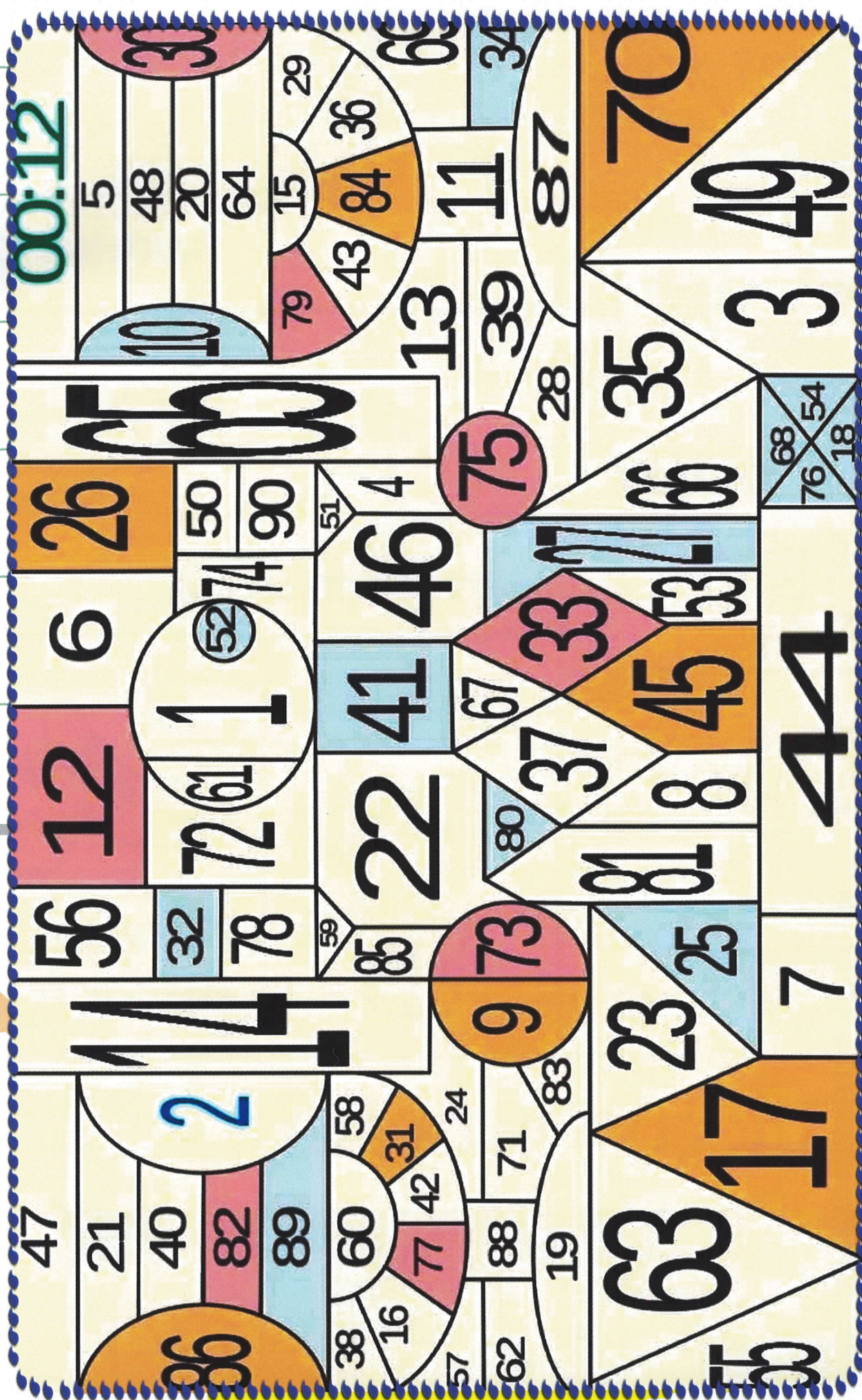
*Пройди лабиринт только глазами без
помощи рук*



*Пройди лабиринт, глазами, можно
помогать руками*



Найди все числа от 1 до 90





ЕСТЬ БОЛЬШЕ
ОВОЩЕЙ

ДОСТАТОЧНО
СНА



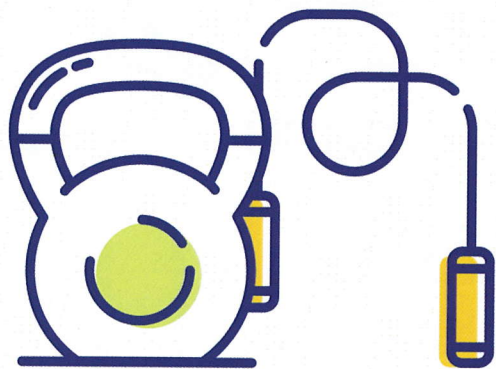
УМСТВЕННАЯ
АКТИВНОСТЬ



ПИТЬ
ВОДУ

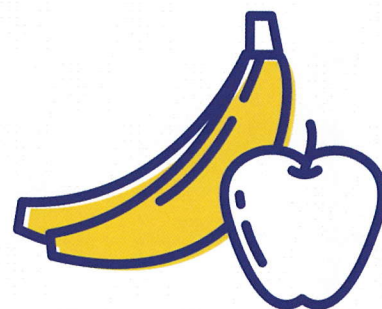


АКТИВНОСТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



УПРАЖНЕНИЯ

ДЕТОКС



БОЛЬШЕ
ФРУКТОВ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

УДАЧИ!





ПОЗДРАВЛЯЮ!



252942