

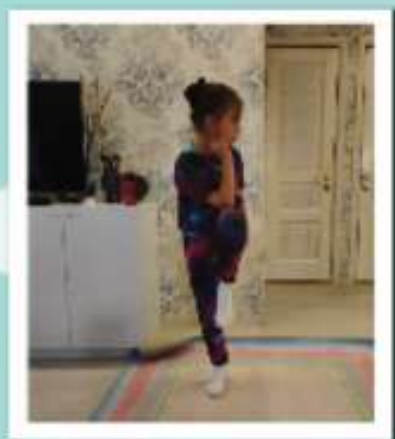
# Нейрогимнастика для детского сада



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. Нищевой»

### Капризуля

Капризуля Наша Люба,  
Как карась надула губы,  
Говорит карась большой:  
-Дуться так не хорошо!

Надуваем губы. Выражение лица капризное.



### Коала

По дорожке шла коала  
Эвкалипта лист жевала  
Замечталась и упала  
Часто-часто заморгала  
  
Быстро-быстро моргаем



**Мишка**  
Мишка очень любит мед  
В улей он залез, и вот  
Словно флюс щека у мишки,  
И испачканы штанишки

*Надуваем то одну, то другую щеку.*



**Одуванчик**  
Одуванчик кот сорвал  
От пыльцы весь желтым стал  
Даже в нос пыльца попала  
И в носу защекотало

*Двигаем кончиком носа.*



**Мартышка**  
На ветвях висит мартышка  
Не мартышка, а худышка  
Не хватает ей продуктов  
Сладких спелых сочных фруктов

*Втягиваем щеки – воображаем худышку*



**Мама сердится**  
Не хотела Маша каши  
Рассердилась мама наша  
Брови хмурила вот так  
Каша – это не пустяк

*Хмурим брови. Выражение лица сердитое.*



### **УПРАЖНЕНИЕ 3. «Слон»**

*Упражнение выполняется стоя. Голова наклонена вправо, ухо касается плеча. Указательным пальцем вытянутой вперёд правой руки рисуем в воздухе любой объект – восьмёрку, животное, геометрические фигуры и т.д. Глазами необходимо следить за движениями пальца. Повторив рисунок несколько раз, меняем сторону.*





#### УПРАЖНЕНИЕ 4. «Карандаш»

1- катаем карандаш по столу  
ладошкой (ладошками)



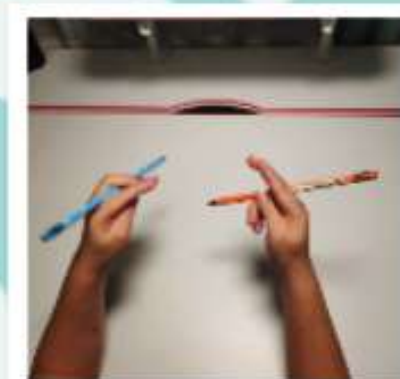
2 — добываем огонь



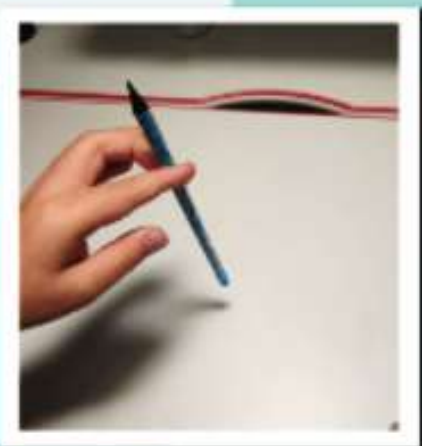
3 — горка: по тыльной  
стороне одной руки катим  
карандаш ладошкой второй  
руки



4 — вертушка: — крутим  
пальцами на  
поверхности стола  
карандаш



5 — вертолет — крутим в  
воздухе



6 — подъемный кран: двумя  
пальцами поднимаем (меняем  
пары — с большим пальчиком,  
без большого)





- Необходимо занять положение, стоя или сидя.
  - После этого ребенок кладет правую руку на поверхность тела ниже левой ключицы.
  - Левая рука фиксируется на животе в области пупка.
  - Проговаривая слова «Часики так-так», ребенок массирует мышцы в области ключицы, а затем резко меняет руки.
  - Аналогичные действия выполняются в области правой ключицы.
- По 10 повторений данного упражнения.



## Упражнение 2. «Комплекс Н. Ницевой»



### Лягушки

Состязались две лягушки как-то раз в вокале

Две лягушки на опушке щёки раздували:

Ква – ква - ква! Ква – ква - ква!

Вот такие вот слова

Раздуваем щеки

### Крокодил

В зоопарке побывали

Крокодила увидали

Он зубастый! Так и знай!

Брови выше поднимай!

Приподнимаем и опускаем брови. Когда поднимаем брови выражение лица удивленное.





**Рыжий кот**  
Как хитрющий рыжий кот  
Поморгаем мы. Вот! Вот!  
Левый глаз! Правый глаз!  
Получается у нас!

Спокойно прикрываем то один, то другой  
глаз. Выражение лица при этом хитрое.



**Пион**  
Мы увидели пион,  
Как чудесно пахнет он!  
Воздух носом втянем дружно,  
Нам цветок понюхать нужно!

Втягиваем ноздри, делая глубокий вдох  
носом. Плечи при этом не поднимаются,

**Магазин**  
Шла мартышка вдоль витрины,  
Видела прохожих спины  
И еще смешную рожу  
Ты такую сделать сможешь?

Делаем смешную рожицу. Закладываем язык  
за нижнюю губу и оттягиваем руками ушные  
раковины.



**Булдого**  
Вот бульдог – забавный пес  
У него курносый нос  
Он подачек не берет  
Челюсть выставил вперед

Выдвигаем нижнюю челюсть вперед.





### Упражнение 3. «Заяц-коза»

Одной рукой показываем ушки зайца, подняв вверх указательный и средний пальцы. Другая рука изображает козу — выпрямлены только указательный палец и мизинец. Затем нужно быстро сменить руки. После нескольких тренировок можно добавить хлопок.



### 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. «Качели»



1. Сядь на пол, предварительно не забыв расстелить специальный коврик, и согни колени.

2. Обхвати колени руками, откинись назад и, округлив спину, покачайся назад и вперед, с боку на бок. Амплитуда движений невелика, она регулируется появлением напряжения.

3. Вернись в исходное положение. Откинись назад, опираясь на локти и кисти. Тебе должно быть удобно поддерживать тело в наклонном положении.

4. Приподними ноги, согнутые в коленях, плавно начинай описывать коленями "восьмерки". Если выполнение движений затруднительно, то для начала достаточно просто делать круговые вращения ногами.





## 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. «Ухо-нос»



Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять их положение.





#### Упражнение 4. «Шифр»

**Посмотри на символы. Каждый символ соответствует определённому действию. Смотри на символы, как можно быстрее меняем положение рук в соответствии с рисунком.**



**X** – ладони накрест.

**Λ** – ладони домиком.

**∞** – кулачки горизонтально соединить друг с другом.

**8** – кулачки вертикально соединить друг с другом.

**|** – хлопнуть в ладоши.

X Λ ∞ | 8 8 Λ X ∞ 8 Λ X | X Λ ∞ 8 X

Λ 8 Λ X | 8 ∞ ∞ X Λ | 8 Λ X ∞ | 8 8 X

∞ | ∞ 8 X Λ | Λ X Λ 8 | ∞ Λ X 8 | ∞ X Λ

Λ X 8 | ∞ Λ X 8 | ∞ Λ X ∞ | Λ X 8 | X 8 ∞

Λ X ∞ | 8 Λ X | ∞ Λ X X Λ | ∞ 8 X | Λ Λ Λ

X Λ ∞ 8 | 8 X Λ 8 ∞ Λ X | X Λ X 8 ∞



## ЧЕТВЕРГ

### Упражнение 1. «Сова»



Берем правой рукой за левое плечо. Поворачиваем голову влево. Медленно поворачиваем голову вправо, на выдохе говорим: «УХ». Глаза расширить как у совы.левой рукой мнем плечо. Голову поворачиваем из стороны в сторону. Затем берем левой рукой за правое плечо и делаем то же самое.

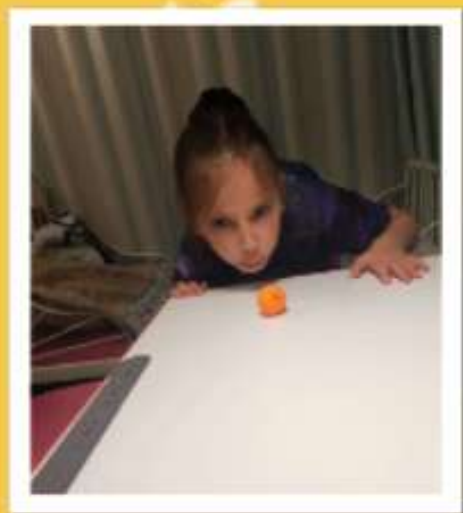


### Упражнение 2. «Пинг-понг»



Представь, что твой стол — игровое поле. Положи шарик перед собой и пытайся забить мяч в ворота на другом конце стола.

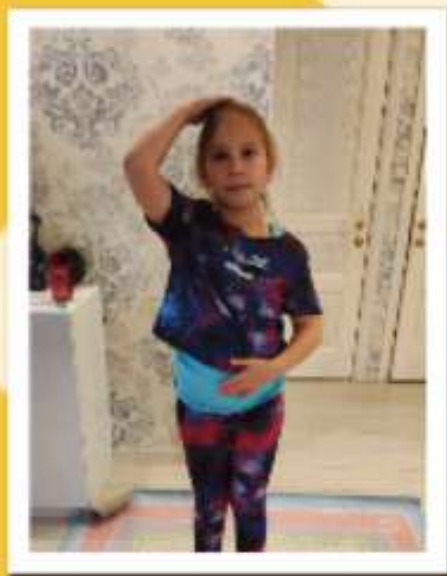
Можно играть вдвоем. Тогда мысленно раздели его на две половины. Положи на середину шарик для настольного тенниса или просто смятый листок бумаги. Задача каждого игрока — сдуть шарик на сторону противника, чтобы он упал на пол.





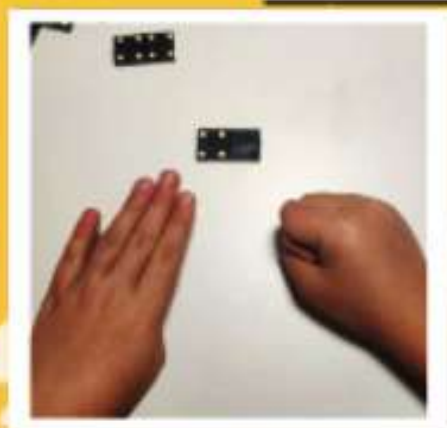
### Упражнение 3. «Путаница»

Одной рукой массируем живот, совершая круговые движения ладонью вокруг пупка. В это время ладонью второй руки похлопываем или поглаживаем себя по голове. Затем меняем руки.



### Упражнение 4. «Домино»

Посмотрим на домино. Правая рука показывает цифру, указавшую на правой стороне, а левая - на левой стороне домино. Шесть точек - это пять пальцев и хлопок, пустота - кулачок. Делать нужно как можно быстрее. Если легко получается, то делаем наоборот: цифру на правой стороне домино показывает левая рука, а на левой стороне домино - правая рука.





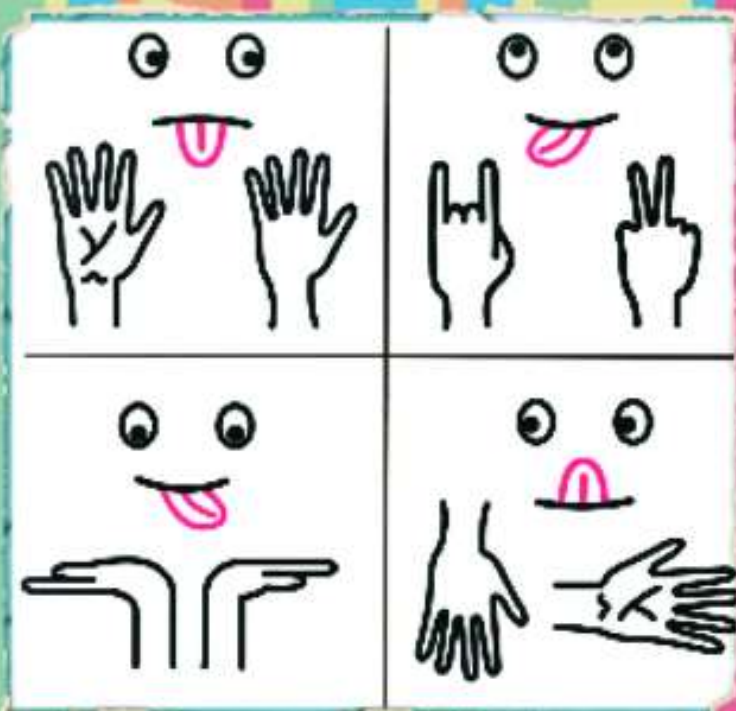
## ПЯТНИЦА

### 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»



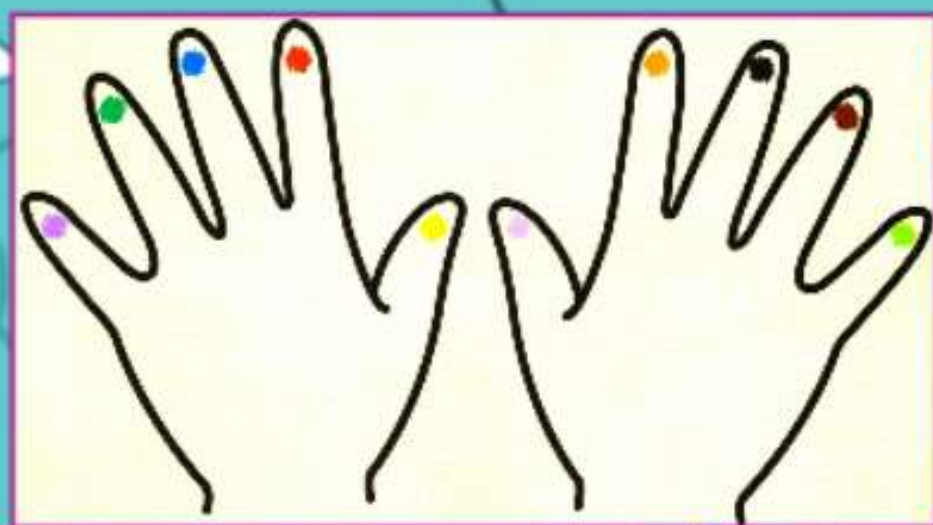
**По очереди и как можно более быстро перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (последовательно: указательный, средний, безымянный и мизинец). Упражнение повторять в прямом порядке (от указательного пальца до мизинца) и в обратном (от мизинца до указательного) одновременно**



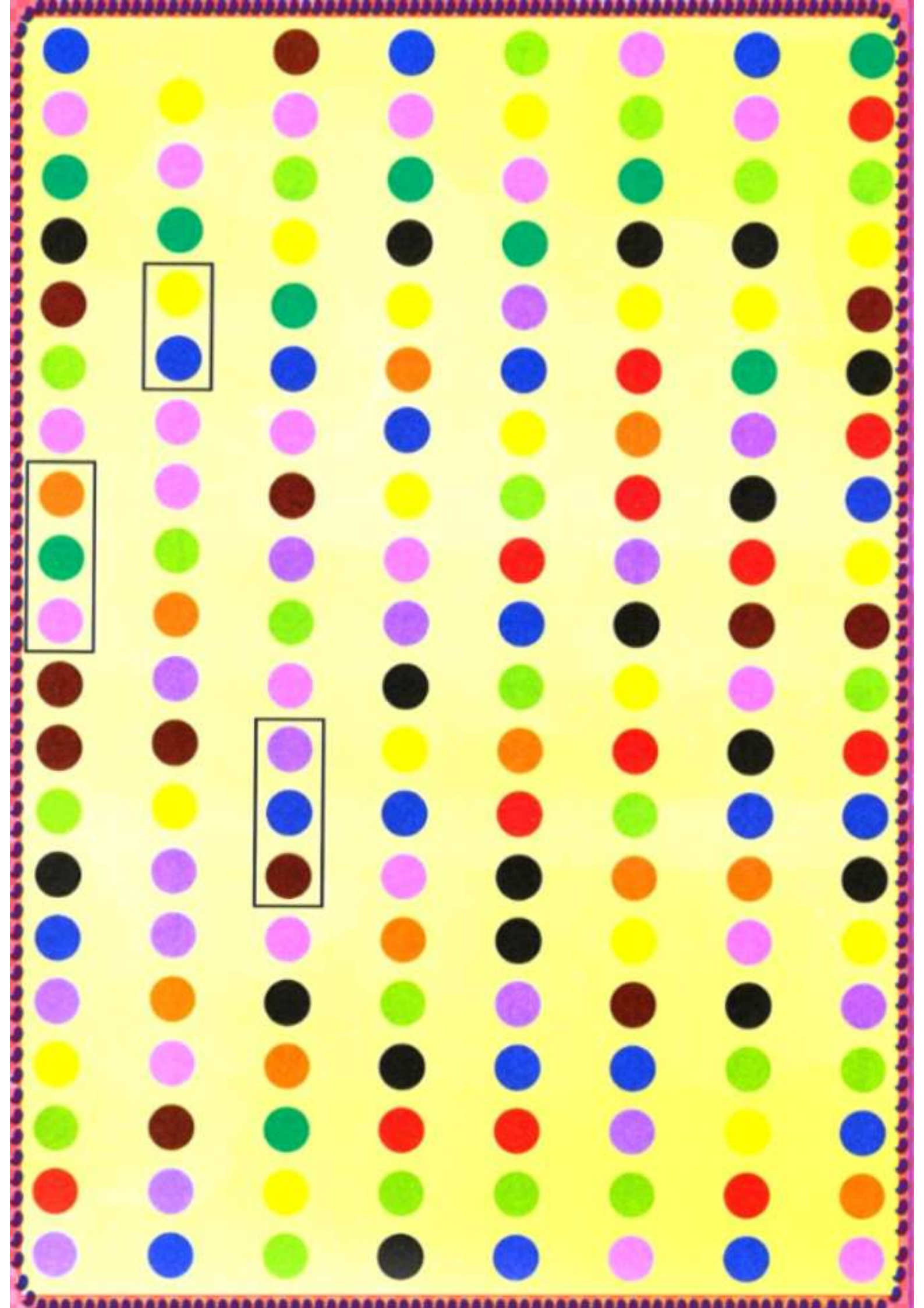


#### Упражнение 4. «Нейротвистер»

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.









# ЗАДАНИЯ НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

Найди 18 предметов



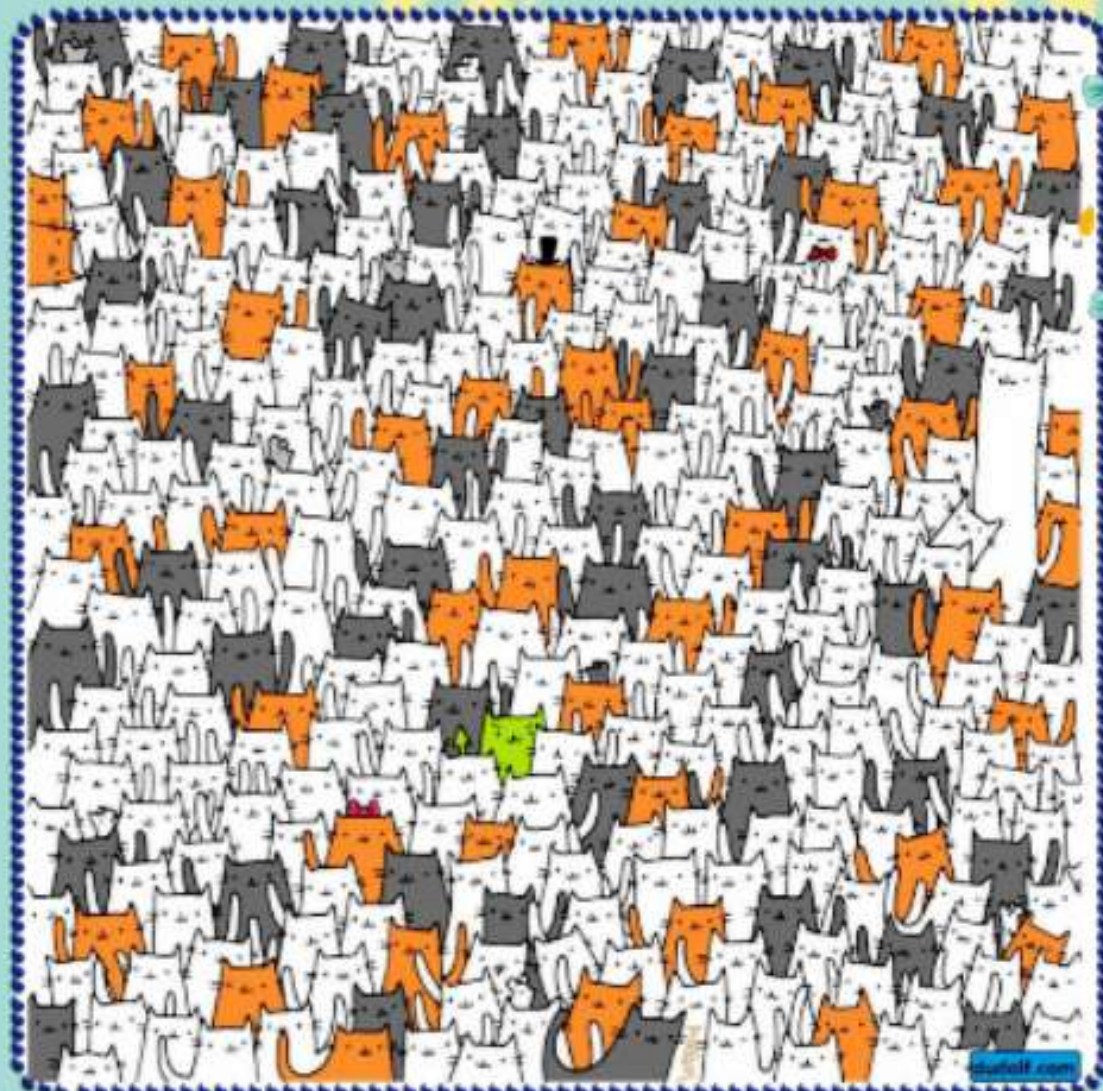
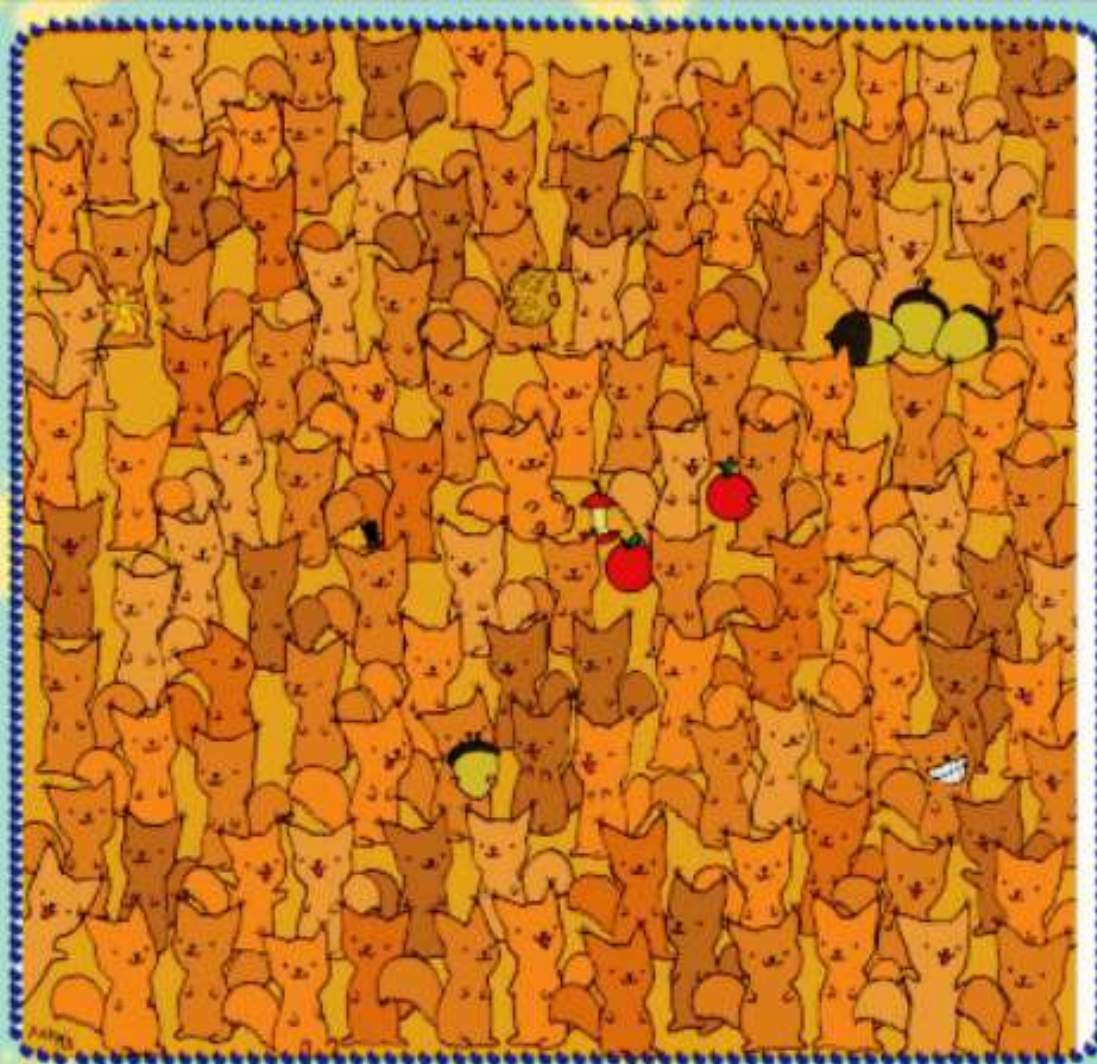


Найди 15 предметов





Найди мышь



Найди кролика





Найди 10 отличий



Найди 15 отличий







ЕСТЬ БОЛЬШЕ  
**ОВОЩЕЙ**

ДОСТАТОЧНО  
**СНА**



УМСТВЕННАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ПИТЬ  
**ВОДУ**



АКТИВНОСТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



УПРАЖНЕНИЯ

ДЕТОКС



БОЛЬШЕ  
**ФРУКТОВ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**УДАЧИ!**





# Взерь в свои Силы

