

Нейрогимнастика для детей дошкольного возраста

Рекомендации родителям

Полезьа нейрогимнастики для детей дошкольного возраста заключается в том, что в процессе использования простых и веселых игровых упражнений можно улучшить ряд физических навыков детей, развить память и мыслительную деятельность, способствовать повышению продуктивной работоспособности и снижению утомляемости. Каждое упражнение необходимо выполнять примерно 1 минуту. Но начать нужно с 10 - 20 секунд и увеличивать время выполнения каждого упражнения постепенно. Веселые упражнения могут проводиться как дома, так и на детской площадке, в процессе выполнения упражнений можно использовать стихи или придумывать веселые истории.

Упражнение «Кулак, ребро, ладонь».

Упражнение выполняется в течение 1 минуты в медленном темпе со зрительным самоконтролем одной рукой, а затем другой. Затем темп можно увеличивать. Сначала рука сжимается в кулак и дотрагивается до стола, затем раскрывается ладонь и ребром дотрагивается до стола, потом ладонь переворачивается параллельно столу и дотрагивается до стола.

Упражнение «Ленивая восьмерка»

В процессе выполнения упражнения необходимо держать голову прямо и следить за движением большого пальца только глазами. Упражнение выполняется в положении сидя. На большой палец правой руки надевают пальчиковую игрушку, и ребенок медленно рисует в воздухе воображаемую цифру «8», затем игрушку надевают на палец левой руки для выполнения аналогичных действий.

Упражнение «Кольцо»

Упражнение выполняется в течении минуты. Необходимо поочередно дотронуться большим пальцем до других пальцев начиная с указательного.

Упражнение «Двойные каракули»

Упражнение выполняется в положении, стоя или сидя. Ребенок выпрямляет обе руки в локтях, вытягивая их перед собой, затем указательными пальцами рук синхронно рисует в воздухе различные геометрические фигуры.

Упражнение «Веселые обезьянки»

Упражнение необходимо выполнять чем быстрее, тем лучше.левой рукой необходимо взяться за кончик носа, а правой рукой за левое ухо, затем одновременно отпустить ухо и нос и хлопнуть в ладоши. Повторить данное упражнение наоборот.

Упражнение «Жаба»

Упражнение выполняется в положении сидя за столом. Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе. Происходит смена положения рук.

Упражнение «Солнце – забор – камень»

Три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга. Солнце – рука поднята вверх, пальцы выпрямлены и широко разведены. Забор – пальцы плотно прижаты друг к другу и вытянуты вверх. Камень – ладонь сжата в кулак.

Упражнение «Фонарики».

Руки согнуты в локтях, предплечье и кисти рук смотрят по направлению вверх. Поочередное сжимание пальцев рук в кулачок и разжимание в ладони. Кулачок - фонарики не горят, ладони расправлены - фонарики горят. Перемигивание фонариков – поочередное сжимание пальцев рук в кулачок левой и правой рукой. Для усложнения упражнения можно повысить темп его выполнения.