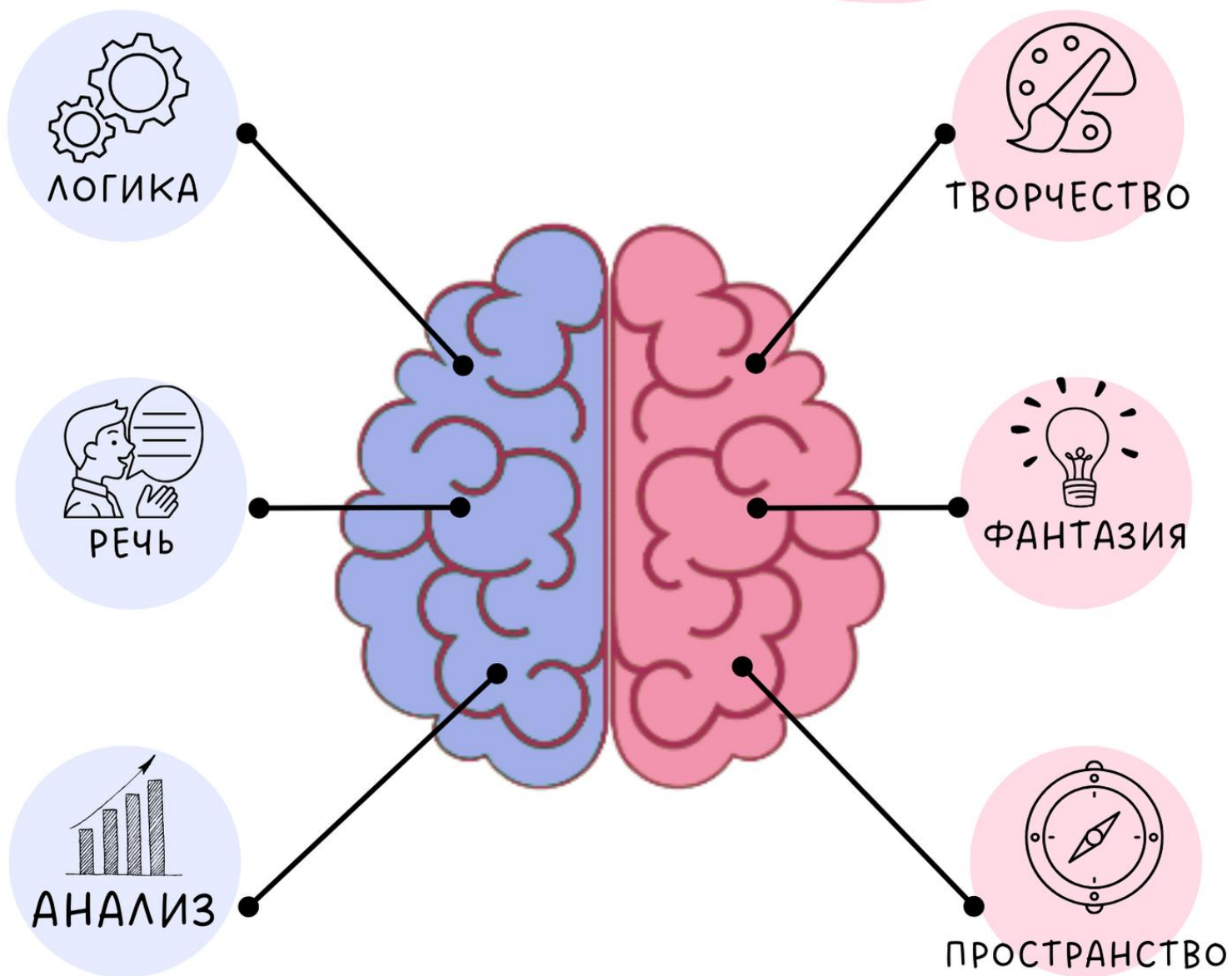


КАЖДОЕ ПОЛУШАРИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА ОТВЕЧАЕТ ЗА СВОИ ФУНКЦИИ

ПРАВОЕ

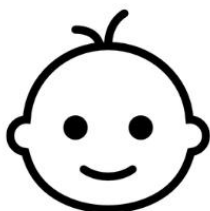
ЛЕВОЕ



НЕЙРОГИМНАСТИКА ПОМОГАЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНО УЛУЧШИТЬ СВЯЗИ МЕЖДУ ПОЛУШАРИЯМИ МОЗГА



КОМУ ПОЛЕЗНА НЕЙРОГИМНАСТИКА?



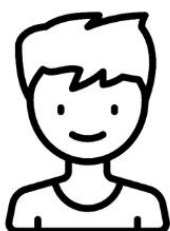
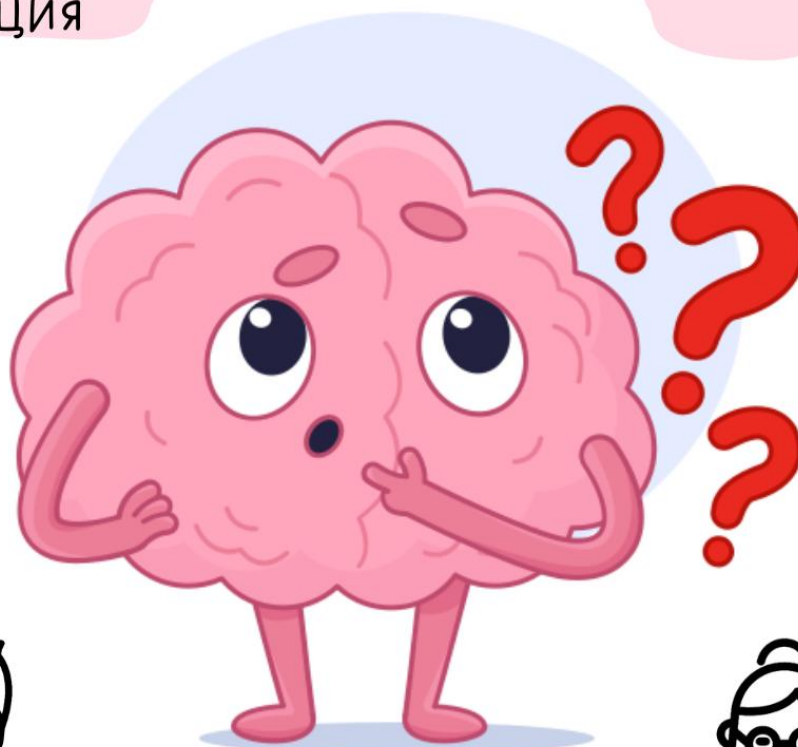
ДЕТЯМ

РАЗВИТИЕ И
КОРРЕКЦИЯ



ВЗРОСЛЫМ

САМОРЕГУЛЯЦИЯ



ПОДРОСТКАМ

СНИЖЕНИЕ
УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК



ПОЖИЛЫМ

ВОСПРИЯТИЕ И
ЗАПОМИНАНИЕ



КАКИЕ НЕЙРОУПРАЖНЕНИЯ БЫВАЮТ?

- УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ
КООРДИНАЦИИ, ЛОВКОСТИ
ДВИЖЕНИЙ И ОРИЕНТАЦИЮ В
ПРОСТРАНСТВЕ;
- РИСОВАНИЕ ОБЕИМИ РУКАМИ
ОДНОВРЕМЕННО;
- ВЫПОЛНЕНИЕ “ЗЕРКАЛЬНЫХ”
ДВИЖЕНИЙ И ДР.



БЛИНЧИКИ

РУКИ ЛЕЖАТ НА СТОЛЕ ИЛИ КОЛЕНЯХ,
ПРИ ЭТОМ ОДНА РУКА ЛАДОНЬЮ ВВЕРХ, А
ВТОРАЯ ВНИЗ.

НА СЛОВАМИ “ПЕРЕВЕРНЕМ БЛИНЧИКИ”
НУЖНО ПОМЕНЯТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ЛАДОНЕЙ.

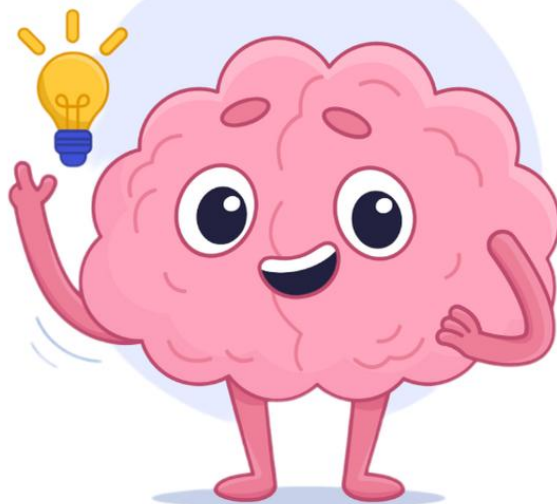


КУЛАЧОК-РЕБРО-ЛАДОНЬ

РУКИ РЕБЕНКА ЛЕЖАТ НА СТОЛЕ. СНАЧАЛА ОН СЖИМАЕТ ЛАДОНЬ В КУЛАК, ЗАТЕМ СТАВИТ РУКУ НА РЕБРО ЛАДОНИ; И, НАКОНЕЦ, КЛАДЕТ НА СТОЛ ЛАДОНЬЮ ВНИЗ. ВЗРОСЛЫЙ НАЗЫВАЕТ, КАКОЕ ДВИЖЕНИЕ НУЖНО ВЫПОЛНИТЬ.

ПОВТОРИВ УПРАЖНЕНИЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ ОДНОЙ РУКОЙ, МОЖНО ПЕРЕХОДИТЬ КО ВТОРОЙ.

ПОСТЕПЕННО СКОРОСТЬ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ, УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ОБЕИМИ РУКАМИ.



ГОЛОВА-ЖИВОТ

ОДНУ РУКУ РЕБЕНОК КЛАДЕТСЯ СЕБЕ НА ЖИВОТ И ПОГЛАЖИВАЕТ ЕГО ПО КРУГУ. ВТОРОЙ РУКОЙ ТИХОНЕЧКО ПОСТУКИВАЕТ СЕБЯ ПО ГОЛОВЕ.

ПОВТОРИТЕ ЭТИ ДЕЙСТВИЯ НЕСКОЛЬКО РАЗ. ПОМЕНЯЙТЕ РУКИ МЕСТАМИ.

ДЛЯ УСЛОЖНЕНИЯ МЕНЯЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУК ПО КОМАНДЕ ИЛИ ХЛОПКУ.

КАПИТАН

ОДНА РУКА СЖАТА В КУЛАЧОК, БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ ПОДНЯТ ВВЕРХ. ВТОРУЮ РУКУ ПОДНОСИМ КО ЛБУ КОЗЫРЬКОМ.

ЗАТЕМ МЕНЯЕМ РУКИ. ПОСТЕПЕННО УСЛОЖНЯЕМ УПРАЖНЕНИЕ, УВЕЛИЧИВАЯ СКОРОСТЬ И ДОБАВЛЯЯ ХЛОПОК.



УХО-НОС

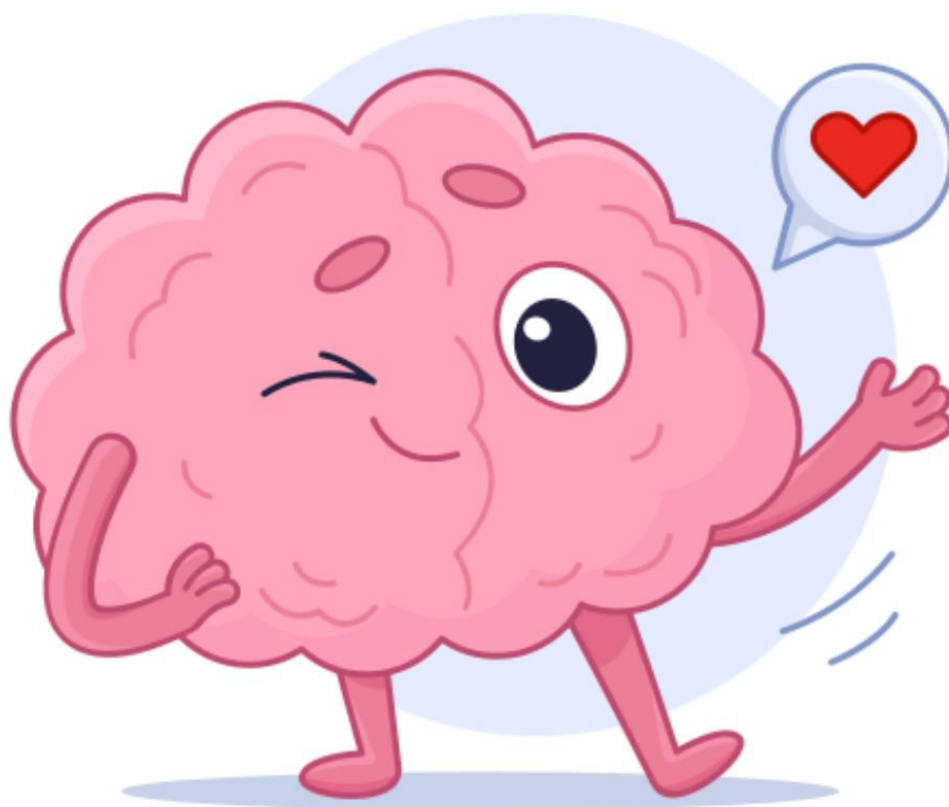
ПОПРОСИТЕ РЕБЕНКА ПРАВОЙ РУКОЙ
ВЗЯТЬСЯ ЗА КОНЧИК НОСА, А ЛЕВОЙ
РУКОЙ - ЗА ПРАВОЕ УХО. ПО КОМАНДЕ
“УХО-НОС” ПОМЕНЯТЬ ПОЛОЖЕНИЕ РУК:
ЛЕВАЯ РУКА - НОС, ПРАВАЯ РУКА - ЛЕВОЕ
УХО.

ПОВТОРЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ НЕСКОЛЬКО
РАЗ, УВЕЛИЧИВАЯ СКОРОСТЬ.

ДЛЯ УСЛОЖНЕНИЯ ДОБАВЛЯЕМ ХЛОПОК.



ВЫПОЛНЯЙТЕ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ
ЕЖЕДНЕВНО



И МОЗГ СКАЖЕТ ВАМ

“СПАСИБО!”