

## **Нейрогимнастика для детей: упражнения для мозга**

Нейрогимнастики в дошкольном возрасте очень актуально, так как увеличивается количество детей с различными нарушениями в развитии. И развитие детей в целом.

Благодаря нейрогимнастике оптимизируются интеллектуальные процессы, повышается работоспособность, улучшается мыслительная деятельность, синхронизируется работа полушарий головного мозга, снижается утомляемость, восстанавливается речевая функция, улучшается память, внимание, мышление.

### **Упражнения**

**Покажи двумя руками одновременно.**



**2 «Ладушки-оладушки»** Одна ладонь лежит кверху другая к низу и на счёт переворачиваем одновременно один, два, на счёт три одну сжимаем в кулак как будто кладём начинку

**3 «Лягушка»** Одну руку сжимаем в кулак ладонью вниз, другая лежит вниз ладошкой по очереди меняем.

**4 «Кулак-ребро-ладонь»** Кладём одну ладонь вниз на стол и производим упр. В последовательности кулак-ребро-ладонь, сначала одну руку потом другую и одновременно.

**5 «Здороваются пальчики»** Руки перед собой и большой пальчик здоровается со всеми до мизинчика, а потом от мизинчика назад.

**6 «Пальчик- ладошка»** Руки приподняты на уровне пола и правая рука показывает указательный палец левая ладошку, меняем правая показывает ладошку, левая указательный.

**7 «Отстукивание»** Приподнимаем руки над столом или над твёрдой поверхностью и по очереди начиная с большого пальчика отстукиваем по столу до мизинчика и обратно.

**8** «Бублик-булка» Руки перед собой правая сжата в кулак это булка у левой руки все пальчики в кольцо это бублик, меняем ручки, правая бублик левая булка.

**9** «Яблоко-червячок» Руки перед собой правая сжата в кулак большой палец смотрит вверх -это червячок, левая сжата в кулак большой палец спрятан- это яблоко, меняем правая яблоко, левая червячок.

**10** «Поднятие пальчиков» Ладони лежат на плоской поверхности вниз и по очереди начиная с большого пальчика поднимаем вверх, и от мизинчика назад. Обе руки одновременно.

**11** «Зайчик-коза-вилка» Соединяем пальчики в последовательности зайчик –коза-вилка обеими руками.

**12** «Цепочка» Тот же способ что и пальчики здороваются только соединяются в кольцо и смыкаются в звенья, большой пальчик с указательным правой руки делает кольцо соединяясь с кольцом левой руки, и так с каждым пальчиком

**13** «Мизинчик-указательный» Руки сжаты в кулак параллельно полу на правой показываем указательный на левой мизинчик и меняем, на правой мизинчик на левой указательный

**14** «Копыта-рога» Правая рука показывает копыта, т.е. 2 пальца смотрят вниз, левая показывает рога мизинчик и указательный смотрят вверх, меняем правая рога, левая копыта.

**15** «Ножницы-бумага» Руки перед собой параллельно полу правая показываем бумагу- это ладонь вниз прямо, левая ножницы- это указательный и средний лежат параллельно полу, меняем правая ножницы левая бумагу.

**16** «Один-два» Показываем по очереди пальчики на правой руке один на левой два, меняем на правой два на левой один

**17** «Стук кулаком, гладим ладошкой» Кладем руки на стол правую руку сжимаем в кулак и стучим по столу , левая рука лежит ладонью вниз и поглаживает стол, меняем

**20** «Нос-ухо» Правая рука пальчиком касается кончика носа, левая берет правое ухо, меняем, левая касается пальцем кончика носа правая берет левое ухо.

Рекомендацию подготовила  
воспитатель средней группы  
Даргель Вероника Сергеевна