

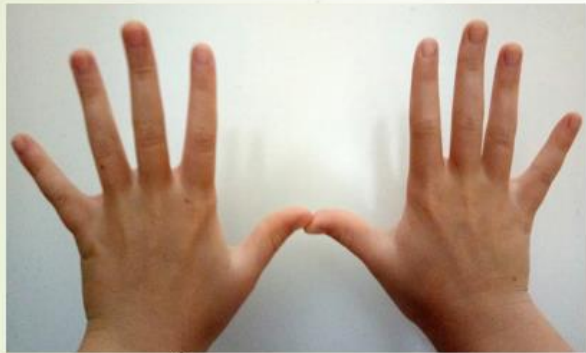
Нейрогимнастика- «Гимнастика для мозга»

Это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли.

В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

Упражнение: «Фонарики»

ФОНАРИКИ ЗАЖГЛИСЬ



**Фонарики зажглись –
пальцы выпрямить**

ФОНАРИКИ ПОГАСЛИ



МИГАЮЩИЕ ФОНАРИКИ



Мигающие фонарики.
Попеременно сжимаем и
выпрямляем пальцы рук.

МИГАЮЩИЕ ФОНАРИКИ



Упражнение: «Ножницы – собака – лошадка»



НОЖНИЦЫ

Ладонь поставить на ребро. Мизинец и безымянный палец согнуть, прижав к ладони большим пальцем. Указательный и средний палец рассоединить.



СОБАКА

Ладонь поставить на ребро, пальцы сомкнуть, мизинец отставить вниз. Большой палец выпрямить и поднять вверх.



ЛОШАДКА

Правая ладонь на ребре. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь, образуя гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши.

Упражнение: «Заяц – колечко – цепочка»



ЗАЯЦ

Указательный и средний пальцы поднять вертикально и рассоединить. Остальные пальцы прижаты к ладони.



КОЛЕЧКО

Указательный и большой палец соединить в кольцо. Остальные пальцы вытянуты вперед.



ЦЕПОЧКА

Поочередно соединяем большой палец с указательным, средним и т.д. Через них попеременно «пропускаем» пальчики-колечки другой руки.

Упражнение: «Змейка» Физминутка



ЗМЕЙКА

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий.

Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя.

В упражнении должны последовательно участвовать все пальцы рук.

Упражнение: «Колечко»

Физминутка



КОЛЕЧКО
Последовательно соединяйте с большим пальцем указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнение выполняется в прямом и обратном порядке. Сначала одной рукой, затем двумя. Темп выполнения постепенно увеличивается.



Упражнение: «Лезгинка»

Физминутка



ЛЕЗГИНКА

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Прямой ладонью правой руки, поставленной горизонтально прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой руки.

Темп по мере усвоения увеличивается. Для усложнения при смене положения рук можно добавить хлопок.
Упражнение повторять 6-8 раз.
Проводить желательно под музыкальное сопровождение.

