|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Нейрогимнастика*,** или гимнастика для мозга – это прикладная наука, помогающая развить умственные способности ребёнка через выполнение определённого рода заданий. Специально подобранные упражнения координируют работу правого и левого полушарий, а также развивают взаимодействие тела с интеллектом.  **В нашем учреждении инструкторы по АФК данную методику стали активно включать в комплексы своих физкультурно-оздоровительных занятий. И в результате оценили хороший эффект, так как данная** методика, способствует активизации работы головного мозга, развитию мелкой моторики и координации движений. Дети с удовольствием вовлекаются в процесс этих занятий.  C:\Users\USER\Desktop\P_20200116_084431.jpg  Занятия гимнастикой для мозга вызывают у детей смех и радость, развивают двигательную активность, восстанавливают речевые функции, дают возможность ребятам проявить свой творческий потенциал.  Нейрогимнастика проста и доступна. Упражнения можно выполнять в любое время, выделяя на это хотя бы несколько минут.  Удобство комплекса состоит в том, что тренировка не привязана к месту и временному промежутку. В зависимости от индивидуальных способностей ребёнка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения.  Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно. Чтобы ребёнок не утратил интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами. В одну тренировку не надо включать «всё и сразу», 3-4 качественно выполненных заданий вполне достаточно.  C:\Users\USER\Desktop\IMG_20200121_094409.jpg | ***Основные задачи занятий по АФК с элементами нейрогимнастики:***  Развитие межполушарного взаимодействия;  развитие мелкой моторики;  развитие координационных способностей;  развитие памяти, внимания.  https://vospitanie.guru/wp-content/uploads/2019/05/Kartinka-4.-Osobennosti-uprazhnenij-dlya-razvitiya-mozga.jpg  Детская тренировка мозга – это простые упражнения, которые помогают «настроить» оба полушария работать активно и продуктивно.  C:\Users\USER\Desktop\P_20200116_084509.jpg  C:\Users\USER\Desktop\P_20200121_085822.jpg  **Наш адрес:**  г. Когалым  ул. Прибалтийская, д. 17А  **Контактный телефон**  отделения реабилитации и абилитации  детей с ограниченными возможностями:  8(34667) 2-30-57  **Сайт учреждения:**  [www.kson86.ru](http://www.kson86.ru) | Предлагаем несколько несложных упражнений нейрогимнастики, направленных на развитие координации движения и мелкой моторики.  ***«Кулак-ребро-ладонь»***  В заранее продуманной последовательности выполнить три движения:  сжать ладонь в кулак;  поставить ладонь ребром;  выпрямить ладонь.  После этого последовательность повторить.  ***«Перекрестные шаги»***  Встать прямо;  поднять согнутую в колене правую ногу так, будто собираетесь сделать шаг на месте; согнутая в локте левая рука тянется к правому колену.  Далее движения повторяются, но теперь к левому колену стремится правый локоть.  ***«Колечко»***  Поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем.  Упражнение выполнять в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.  ***«Ухо – нос»***  Левой рукой взять кончик носа, а правой рукой – мочку противоположного уха. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью наоборот».  ***«Заземлитель»***  Ноги шире плеч, руки на поясе. Левая ступня смотрит вперёд, правая – развёрнута вправо. На выдохе согнуть правое колено, на вдохе - распрямить. Затем повернуть правую ступню вперёд, а левую развернуть влево и повторить упражнение.  *Бюджетное учреждение*  *Ханты – Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский комплексный центр*  *социального обслуживания населения»*  **ОТДЕЛЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**  **«НЕЙРОГИМНАСТИКА**  **ДЛЯ ДЕТЕЙ»**  https://vospitanie.guru/wp-content/uploads/2019/05/Kartinka-1.-Termin-nejrogimnastiki.jpg  г. Когалым |