|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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.jpgЗанятия 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.jpgДетская тренировка мозга – это простые упражнения, которые помогают «настроить» оба полушария работать активно и продуктивно.C:\Users\USER\Desktop\P_20200116_084509.jpgC:\Users\USER\Desktop\P_20200121_085822.jpg**Наш адрес:**г. Когалымул. Прибалтийская, д. 17А**Контактный телефон**отделения реабилитации и абилитациидетей 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.jpgг. Когалым |