

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.



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

Основные задачи занятий по АФК с элементами нейрогимнастики:

Развитие межполушарного взаимодействия;
развитие мелкой моторики;
развитие координационных способностей;
развитие памяти, внимания.



Детская тренировка мозга – это простые упражнения, которые помогают «настроить» оба полушария работать активно и продуктивно.



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.

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.



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

*Бюджетное учреждение
Ханты – Мансийского автономного округа – Югры
«Когалымский комплексный центр
социального обслуживания населения»*

**ОТДЕЛЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

«НЕЙРОГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ»



г. Когалым

