

Упражнение «Локотки»

Правая рука обхватывает левый локоть, а левая рука обхватывает правый локоть. После хлопка чередуются движения правой и левой рук.

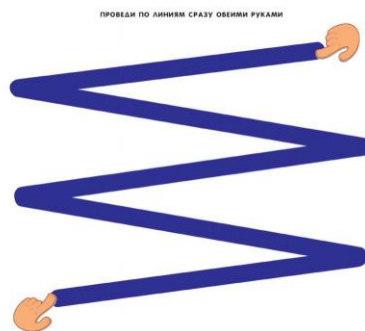
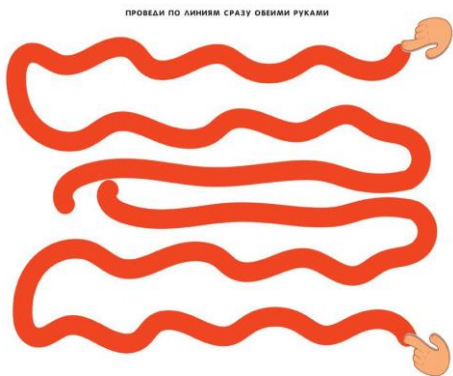
Что дает рисование обеими руками сразу?

Активно развивает мозг за счет разнообразия действий. Нейронные связи лучше всего формируются, когда мы делаем что-то непривычное для нас. Рисование обеими руками сразу – тот случай.

Одновременное действие обеими руками развивает правое и левое полушарие, учит их работать синхронно. Снимает стресс, убирает нервное напряжение.

«Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

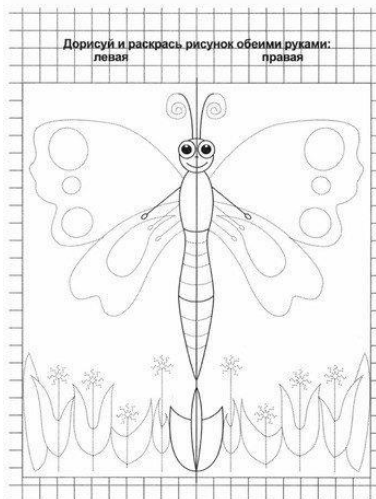
Используйте трафареты для одновременного движения рук.



Пройди по дорожке двумя руками



Дидактические игры для занятий на сайте www.igrmomama.com



Применение упражнений, позволяет ускорить коррекцию речевых нарушений, улучшить мыслительную деятельность, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, стабилизируют эмоциональное состояние, развивают интуицию.

МБОУ СОШ №44

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе

«Нейродинамическая гимнастика»



г.Сургут
2020 г.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Упражнения можно выполнять для разминки на уроках, перед началом выполнения домашнего задания. А также ежедневно - для общего развития.

Нейродинамическая гимнастика позволяет создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

Занятия особенно показаны:

- детям с задержкой речевого развития;
 - для детей с СДВГ;
 - для детей, у которых есть сложности в освоение некоторых двигательных навыков (велосипед, рисование, письмо, завязывание шнурков и т.д.);
 - для детей, если у них наблюдаются нежелательные проявления в поведении (агрессия, истерики, негативизм, возбудимость и пр.);
 - для детей, у которых проявляется рассеянность, невнимательность, они ленивые и ничего не хотят.
- Нейродинамическая гимнастика дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие и когнитивные способности.

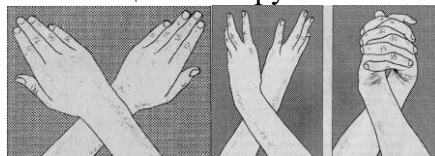
Польза ее в следующем:

- стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности;
- помогает получить энергию, необходимую для обучения;
- снижает утомляемость;
- улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;

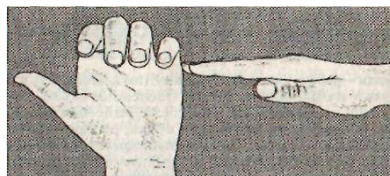
- благоприятно сказывается на процессе письма и чтения; повышает продуктивную работоспособность;
- формирует уверенность в себе при публичных выступлениях, что непременно потребуется в школе, когда ребенку нужно будет читать доклад перед аудиторией, а также сдавать экзамены.

Упражнения:

«Змейка». Скрестите руки, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

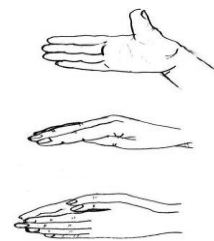


«Лезгинка» Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.



«Флажок-рыбка-лодочка»

Ладонь ребром. Пальцы вытянуты и прижаты друг к другу. Указательный палец опирается на большой палец. Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладони.



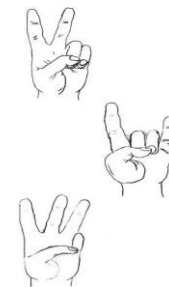
«Зайчик-коза-вилка».

Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Указательный палец и мизинец выпрямить.

Средний и безымянный -прижать большим пальцем к ладони.

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.



«Ножницы-собака-лошадь»

Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.

Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.

