

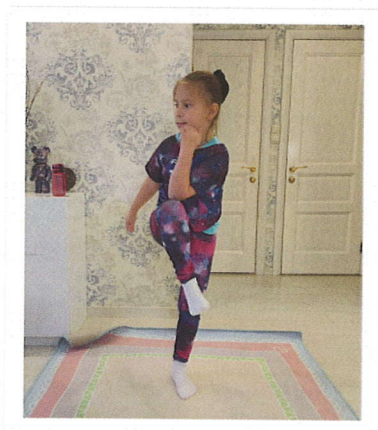
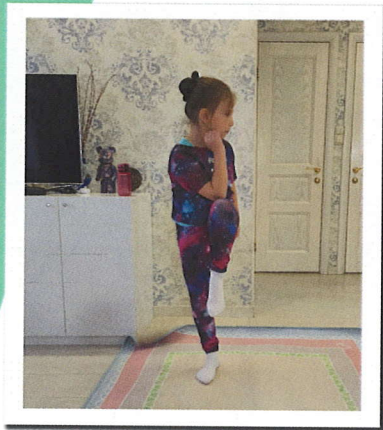
# Нейрогимнастика для начальной школы



Подготовила: Гуссаова Елена

Научный руководитель:  
Терёхина Ирина Владимировна

## УПРАЖНЕНИЕ 1. «Перекрестные шаги»



1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.
2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой.
3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот.  
Повторить 4–8 раз.

## Упражнение 2. «Комплекс Н. Ницее»

«Спокойный»: мышцы лица в спокойном состоянии, расслаблены.



«Грустный»: брови сведены к переносице и немного приподняты; углы губ опущены; мышцы крыльев носа слегка напряжены (состояние, как перед плачем)

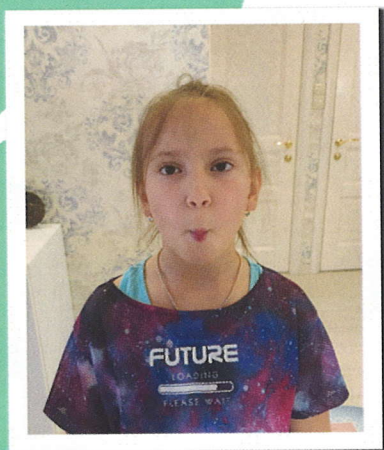




**«Радостный»:** широкая улыбка, глаза слегка прищурены



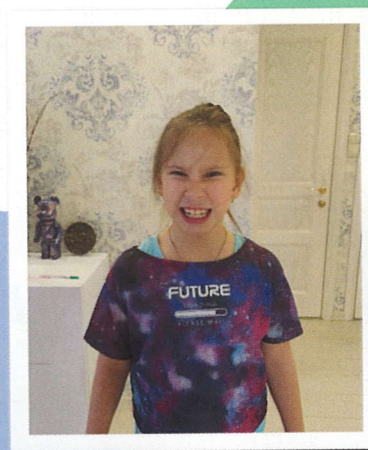
**«Суслик»:** щеки сильно втянуты в ротовую полость



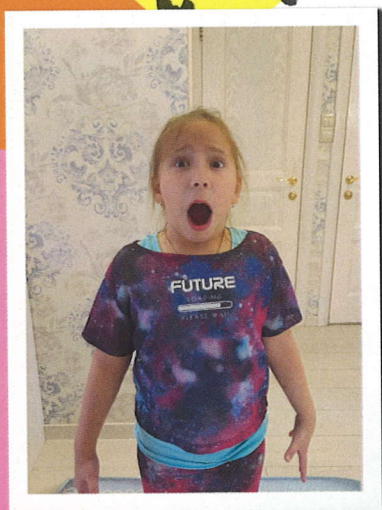
**«Хитрый гном»:** глаза прищурены; губы сомкнуты, углы губ напряжены и слегка растянуты в стороны – «хитрая» улыбка



**«Слон»:** губы с напряжением сомкнуты, максимально вытянуты вперед – «хоботок»



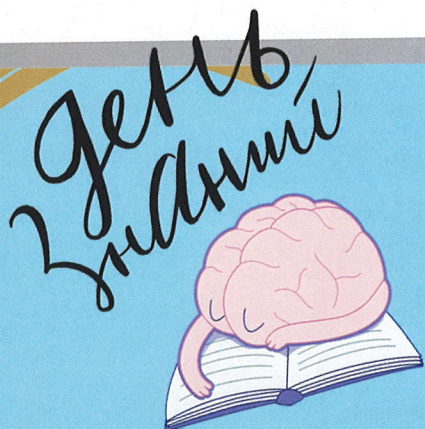
**«Тигр»:** зубы сомкнуты с напряжением; губы раскрыты, напряжены, углы губ растянуты в стороны – «оскал»; мышцы нижней части лица сильно напряжены



**«Испуганный»:** мышцы лба напряжены; брови сведены к переносице и немного приподняты; глаза широко раскрыты; рот приоткрыт, мышцы нижней части лица и подчелюстной области напряжены



- Необходимо занять положение, стоя или сидя.
  - После этого кладем правую руку на поверхность тела ниже левой ключицы.
  - Левая рука фиксируется на животе в области пупка.
  - Массируем мышцы в области ключицы, а затем резко меняет руки.
  - Аналогичные действия выполняются в области правой ключицы.
- По 10 повторений данного упражнения.

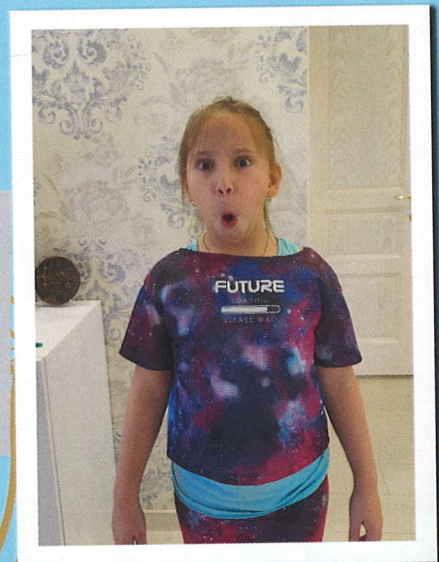


## Упражнение 2. «Комплекс по Григоренко»

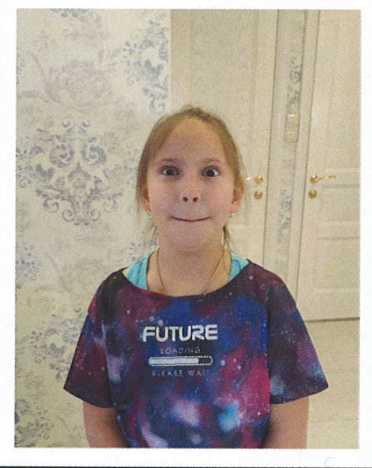


**«Сердитый»:** брови сведены к переносице и немного опущены; углы губ опущены, губы приоткрыты, видны зубы; зубы сжаты; мышцы нижней челюсти напряжены

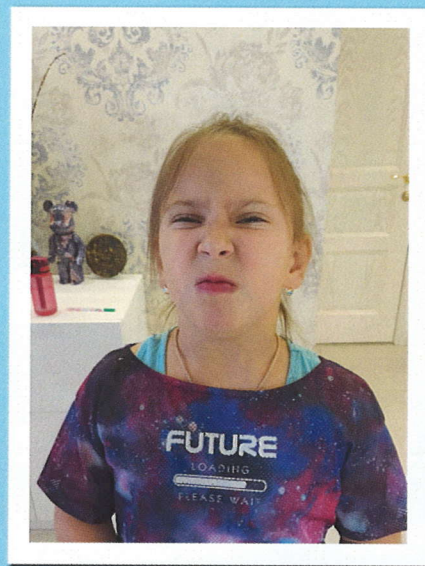
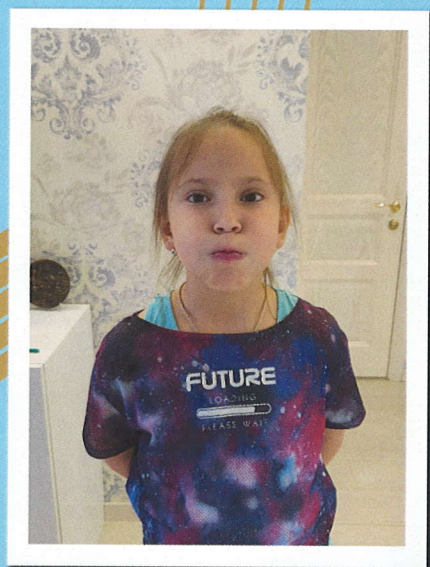
**«Удивленный»:** лицо вытянуто; брови высоко подняты; глаза широко открыты; рот открыт, губы округлены как при произнесении звука [O]



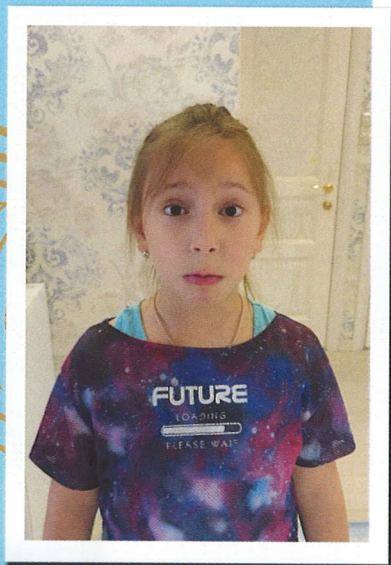
**«Лягушка»:** губы сомкнуты и максимально растянуты в стороны – широкая улыбка; мышцы нижней части лица сильно напряжены




**«Хомяк»:** губы с напряжением сомкнуты; щеки очень сильно надуты



**«Свинка»:** нос сморщен, крылья носа напряжены – «пяточок»



**«Сова»:** брови высоко подняты; глаза очень широко открыты – «выпучены»

  
Первое  
сентября

**«Кот»:** глаза сильно зажмурены – «кот жмурится на солнышке»



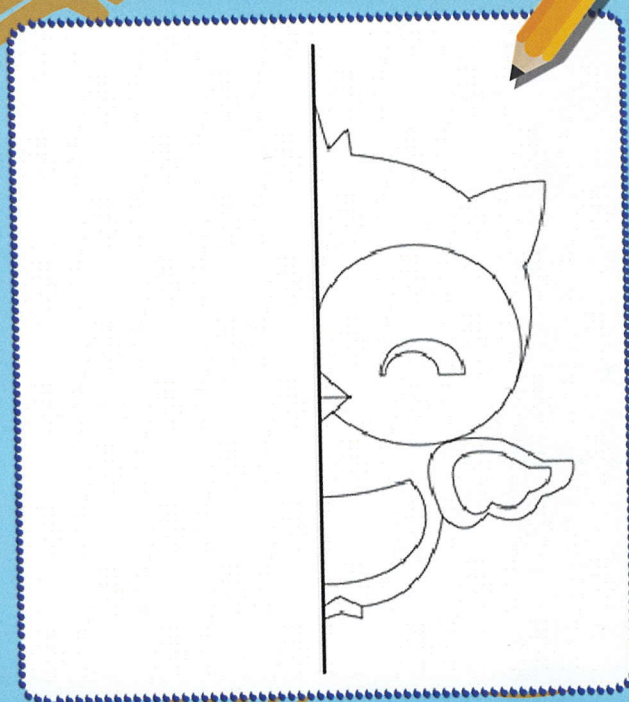
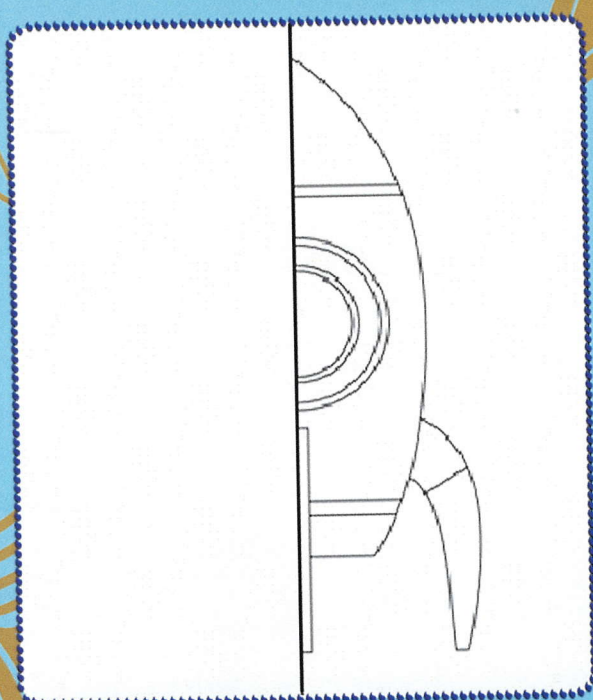
### Упражнение 3. «Пистолет-антипистолет»

На правой руке делаем «пистолет»: сгибаем безымянный палец и мизинец. На левой руке антипистолет: сгибаем указательный и средний палец. Меняем пальцы на обеих руках одновременно, так чтоб на правой стал антипистолет, а на левой - пистолет. Сперва медленно делать, потом как можно быстрее.

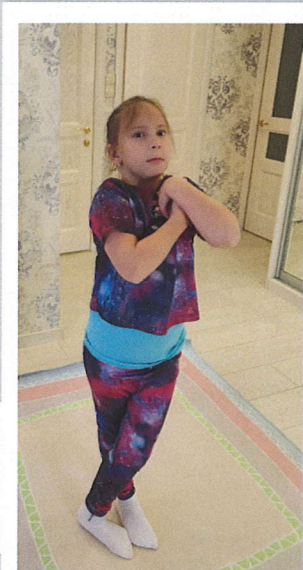
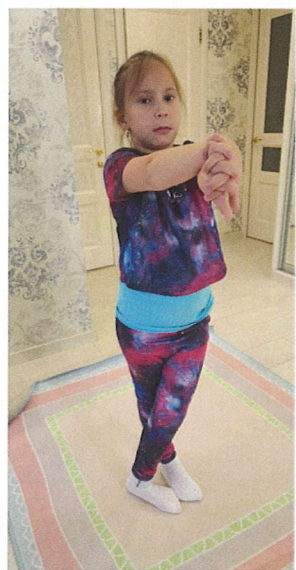


### Упражнение 4. «Зеркальное рисование»

В правую и левую руку берем фломастеры или карандаши и начинаем одновременно рисовать симметричный рисунок относительно центра, как отражение в зеркале. Рисунок может быть любой.



## Упражнение 1. «Крюки Деннисона»



**1. Встань, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.**

**2. Вытяни руки перед собой параллельно полу. Скрести их таким образом, чтобы ладошки встретились друг с другом, и переплети пальцы в замок.**

**3. Согнув локти, выверни кисти вовнутрь и прижми их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.**

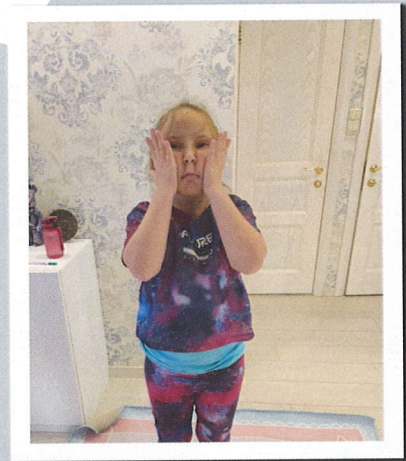
**4. Прижми язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза подними вверх и удерживай взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное. Тебя может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, лучше в этой же позе сесть.**



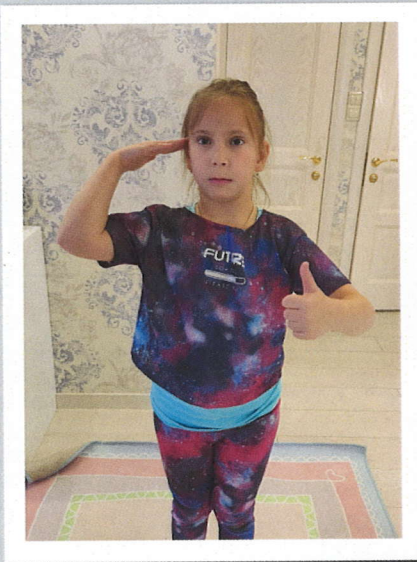


## Упражнение 2. «Ушные раковины»

- \* Обеими руками держимся за мочки ушей и слегка тянем вниз;
- \* Затем также обеими руками берёмся за среднюю часть ушной раковины и тянем вперёд и назад, вверх и вниз.
- \* Затем круговыми массажными движениями необходимо помассировать щёки — также одновременно обеими руками.



## Упражнение 3. «Капитан»



Одна рука сжата в кулачок, большой палец поднят вверх. Вторую руку подносим ко лбу козырьком. Затем меняем руки. Постепенно усложняем упражнение, добавив хлопок.



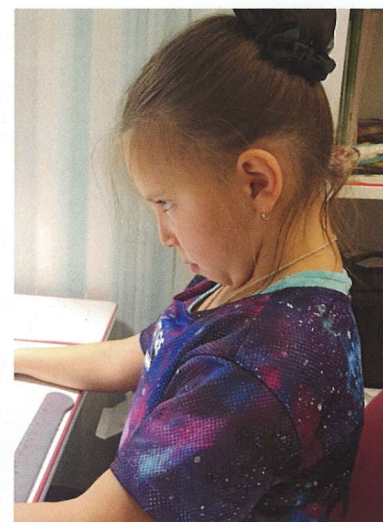
## Упражнение 4. «Чтение вверх головой»

Можно взять любую книжку и 2-3 минуты читать вверх головой. Потом пересказать прочитанное.

## ЧЕТВЕРГ

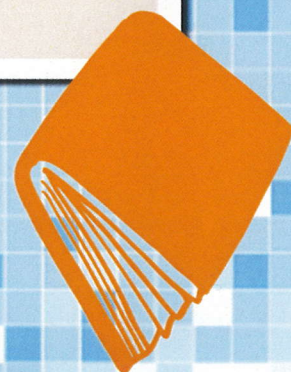
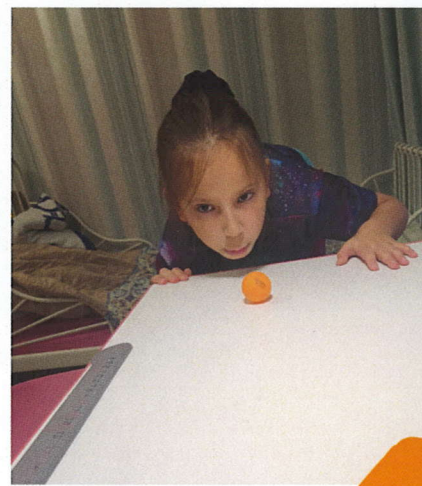
### Упражнение 1. «Энергизатор»

*Сядь за стол. Руки на стол, ладонями вниз. Положи голову между руками. Выдох. Вдох спокойный и глубокий. Легко поднимай голову, начиная со лба, затем шею, затем верхнюю часть тела; нижняя часть тела и шея расслаблены. Выдох, опусти подбородок на грудь. Опустит голову так, чтобы удлинить задние мышцы тела. Расслабься и дыши глубоко. Повторяем 5-6 раз*



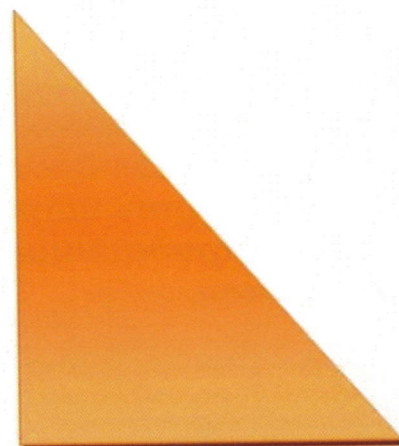
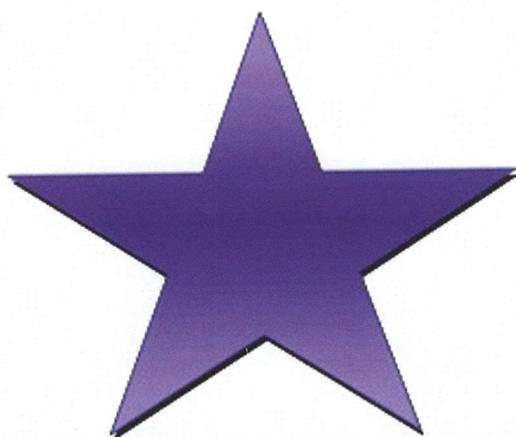
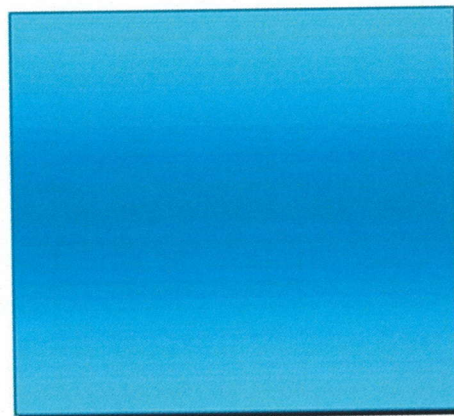
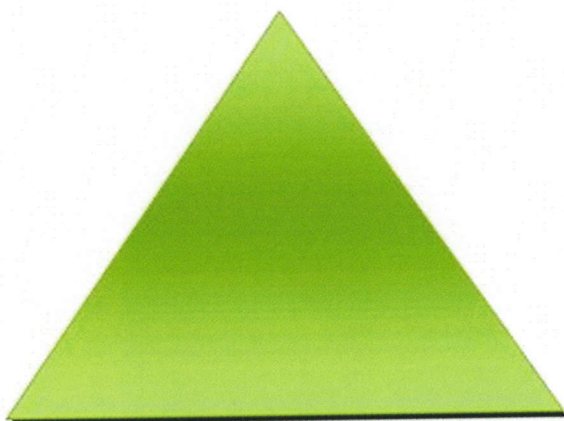
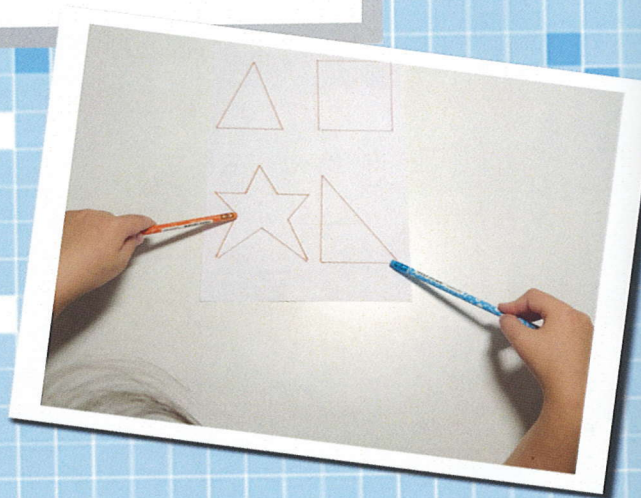
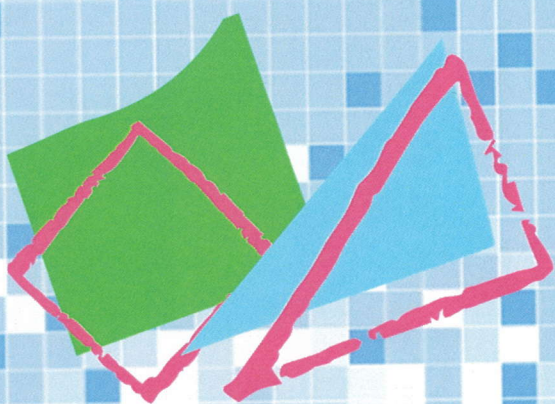
### Упражнение 2. «Пинг-понг»

*Представь, что твой стол — игровое поле. Положи шарик перед собой и пытайся забить мяч в ворота на другом конце стола. Можно играть вдвоем. Тогда мысленно раздели его на две половины. Положи на середину шарик для настольного тенниса или просто смятый листок бумаги. Задача каждого игрока — сдуть шарик на сторону противника, чтобы он упал на пол.*



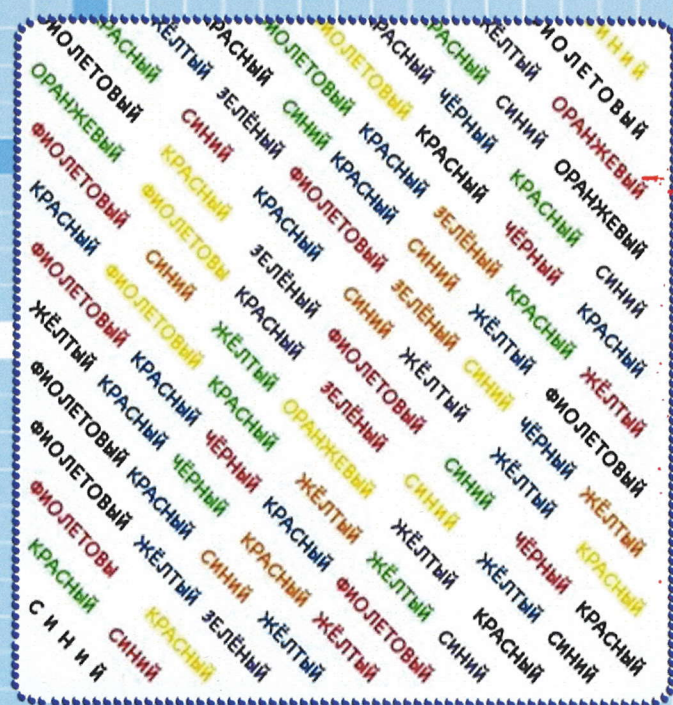
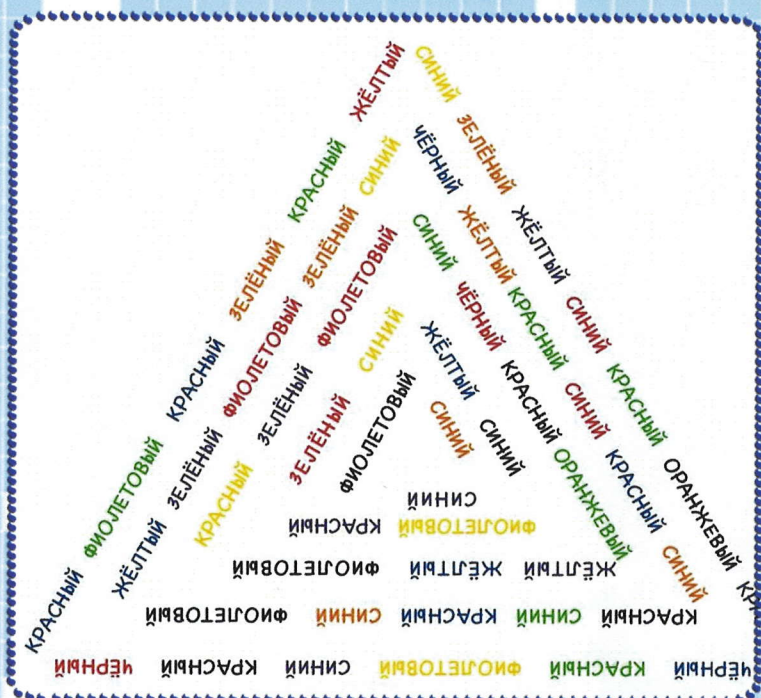
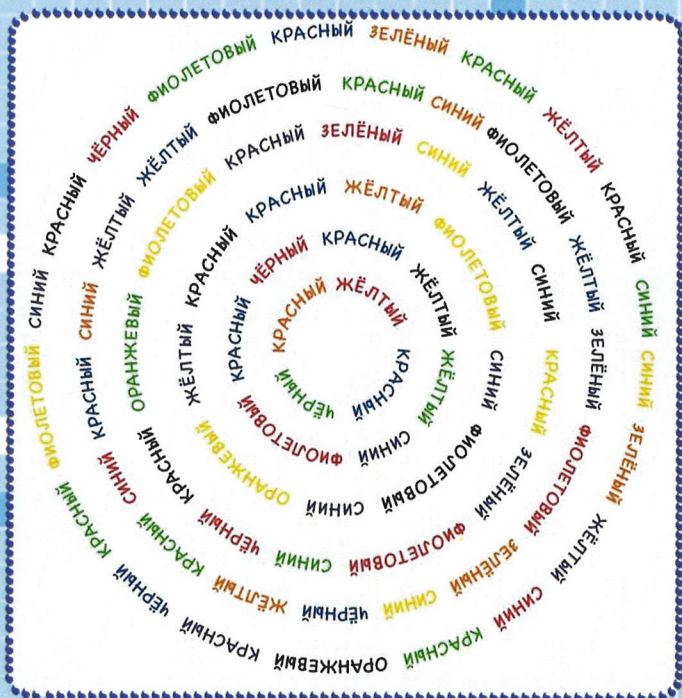
### Упражнение 3. «Ксилофон»

На листке бумаги 2 разные фигуры. Карандашом или ручкой нужно ударять по углам фигур одновременно обеими руками (левой рукой по левой фигуре, правой - по правой) как можно быстрее. Фигуры могут быть разные, главное, чтоб количество углов у правой и левой фигуры отличалось.



### Упражнение 3. «Путаница»

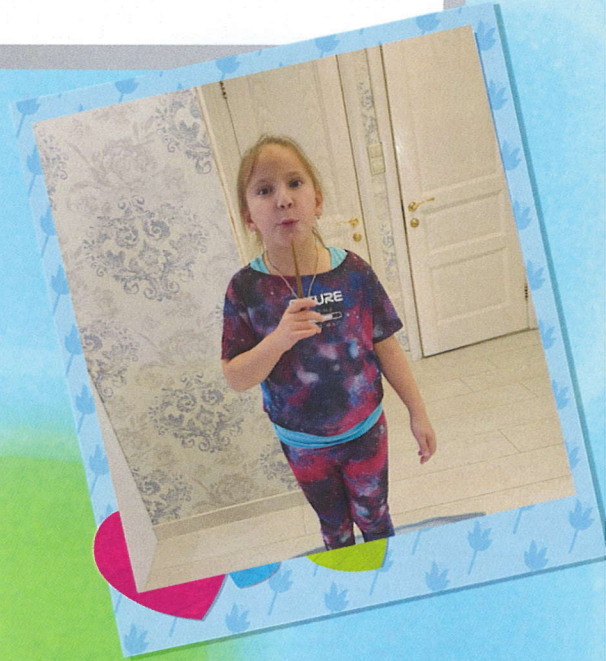
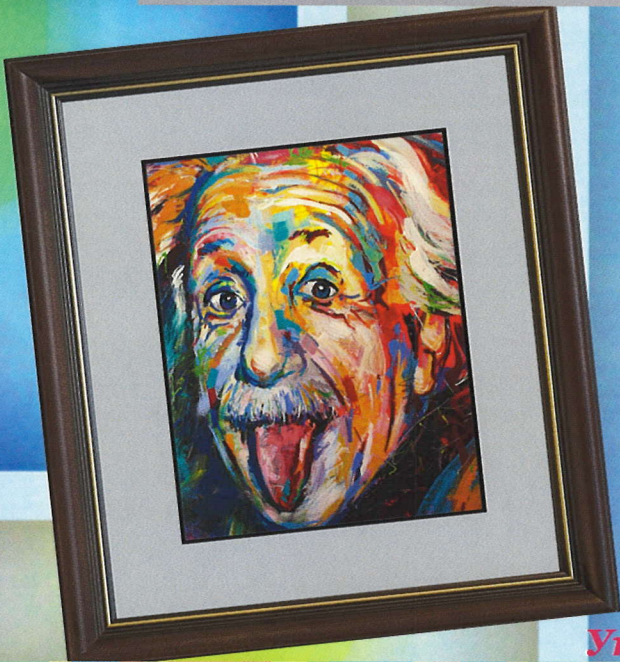
Нужно вслух называть цвета один за одним, которыми написаны слова, но не называть сами слова. Стараться нужно делать как можно быстрее. Например, "желтый" - произносим: "зеленый".



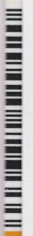
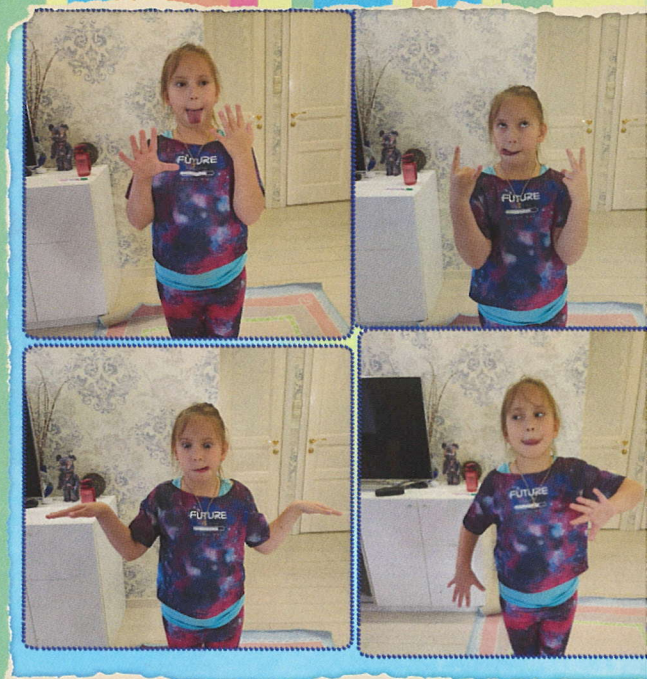
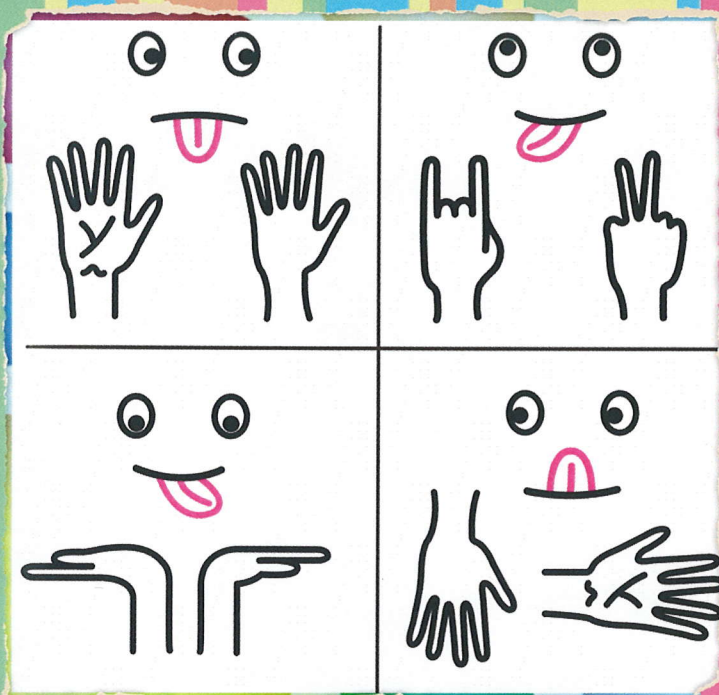
# ПЯТНИЦА

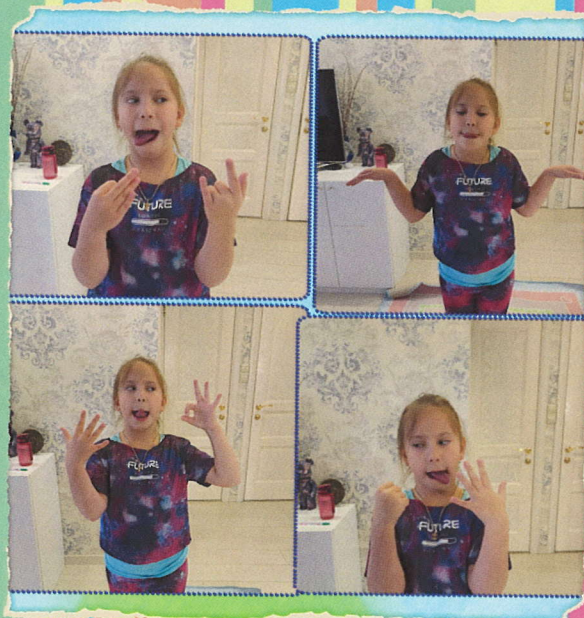
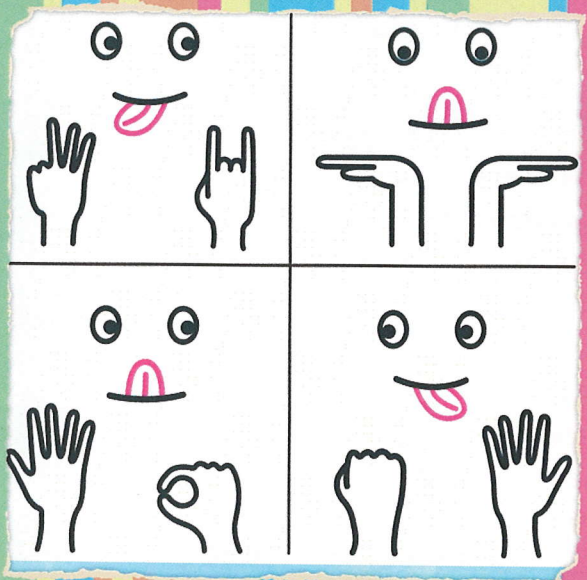
## Упражнение 1. «Свеча»

*Исходное положение – сидя за столом.  
Представь, что перед тобой стоит большая свеча. Сделай глубокий вдох и постарайся одним выдохом задуть свечу.  
А теперь представь перед собой 5 маленьких свечек. Сделай глубокий вдох и задуй эти свечи маленькими порциями выдоха.*



## Упражнение 2. «Мимическая гимнастика»

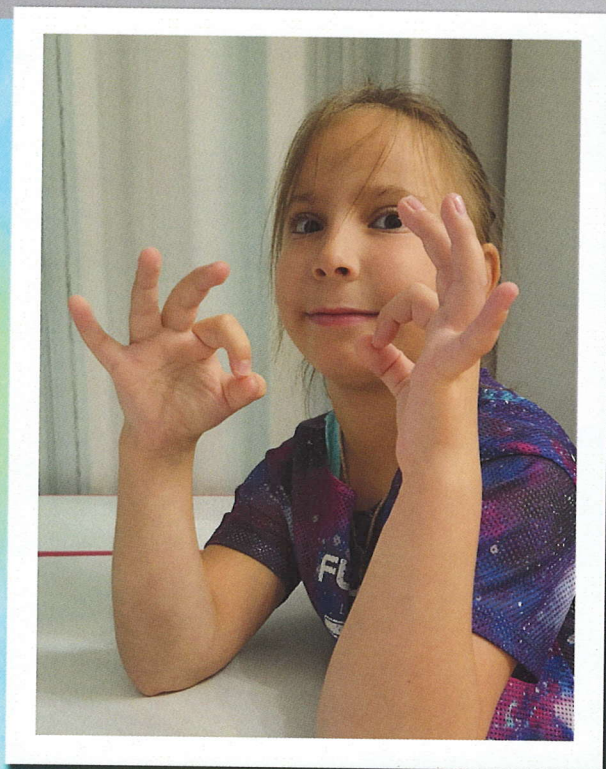




### Упражнение 3. «Кольцо»

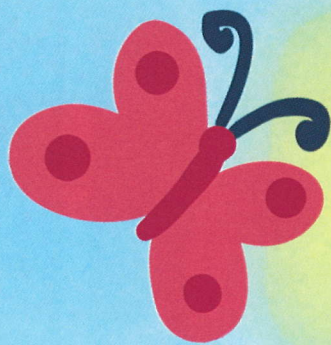
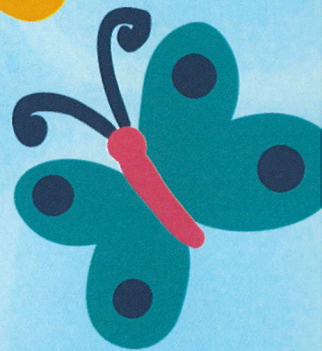
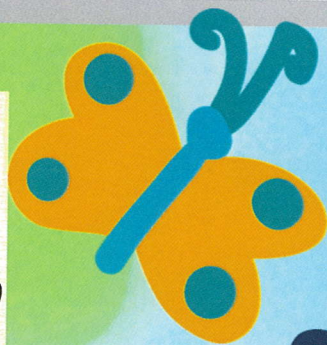
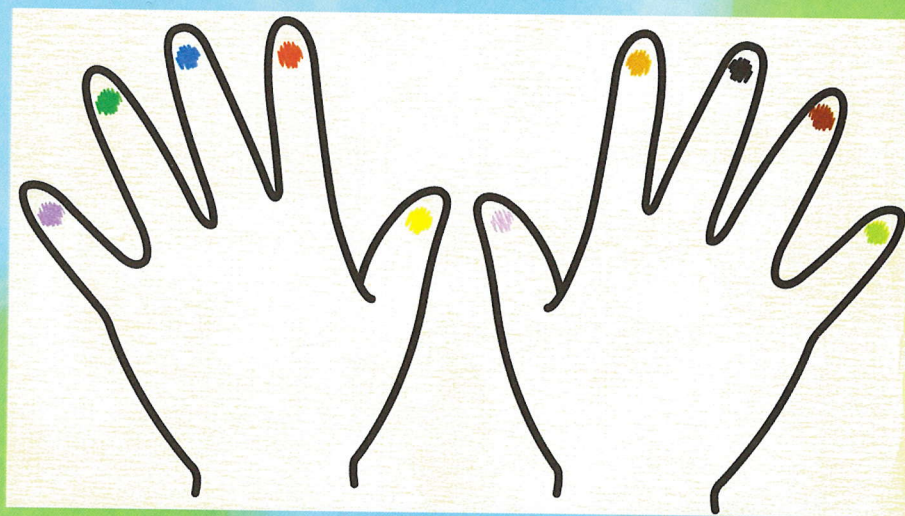
По очереди и как можно более быстро перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (последовательно: указательный, средний, безымянный и мизинец). Упражнение повторять в прямом порядке от указательного пальца до мизинца) и в обратном (от мизинца до указательного) одновременно двумя руками.

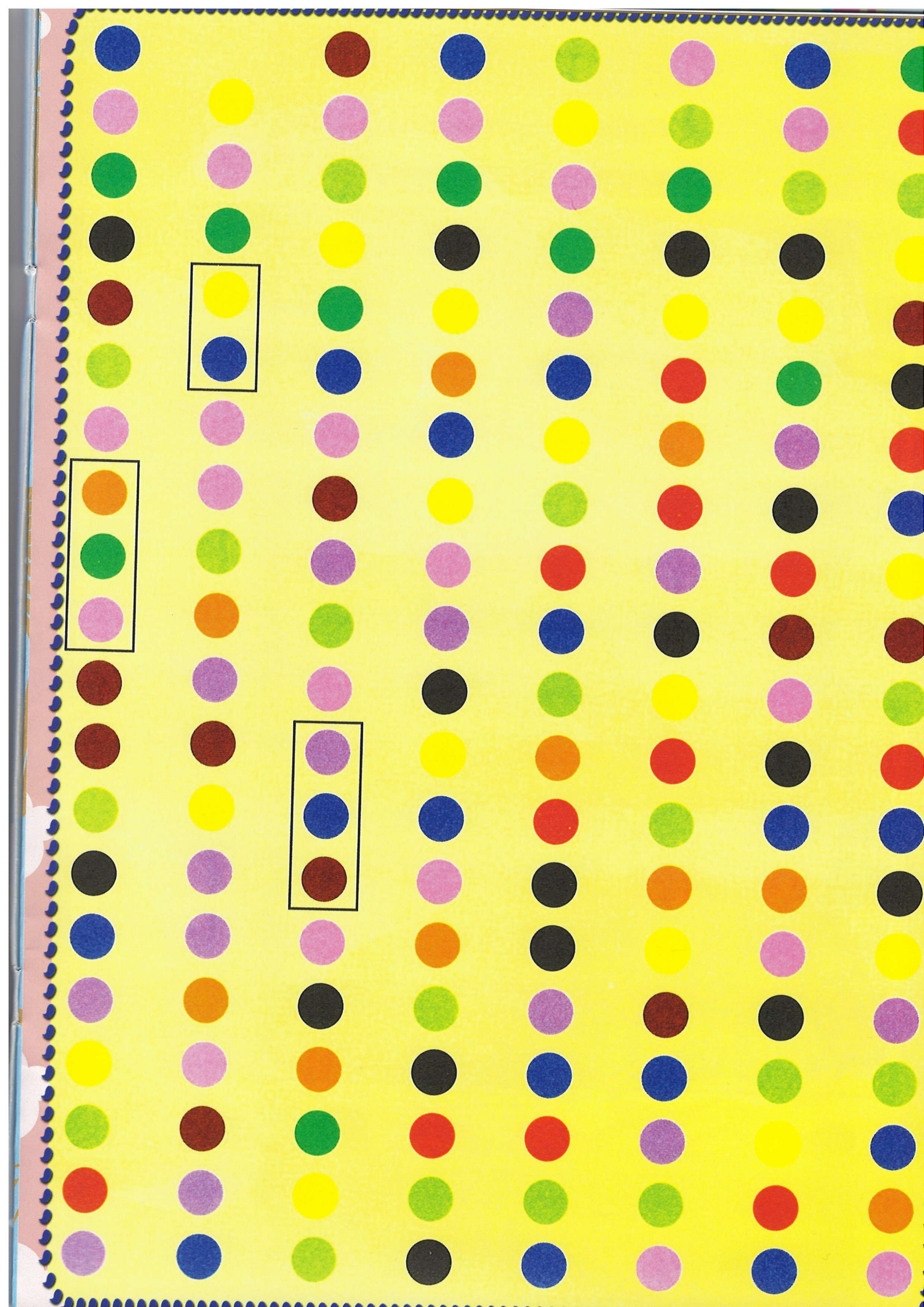
Если упражнение делать легко, то усложняем. Левая рука перебирает пальцы в прямом порядке от указательного до мизинца, а правая рука одновременно в обратном порядке от мизинца до указательного.



#### Упражнение 4. «Нейротвистер»

Посмотри на картинку с нарисованными кистями рук. Обрати внимание, что каждый пальчик соответствует определенному цвету. Положи кисти обеих рук на стол. Смотрим на цветовое поле. Поднимаем тот палец, какой указан в кружке. Например, первый сиреневый - поднимаем мизинец левой руки, и так до конца. Если встречаем группу кружков, обведенных в рамку, то значит нужно поднять сразу несколько пальцев. Для начала можно приклеить цветные ноготки из бумажки.

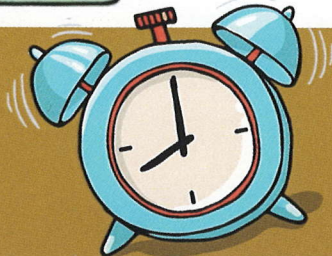
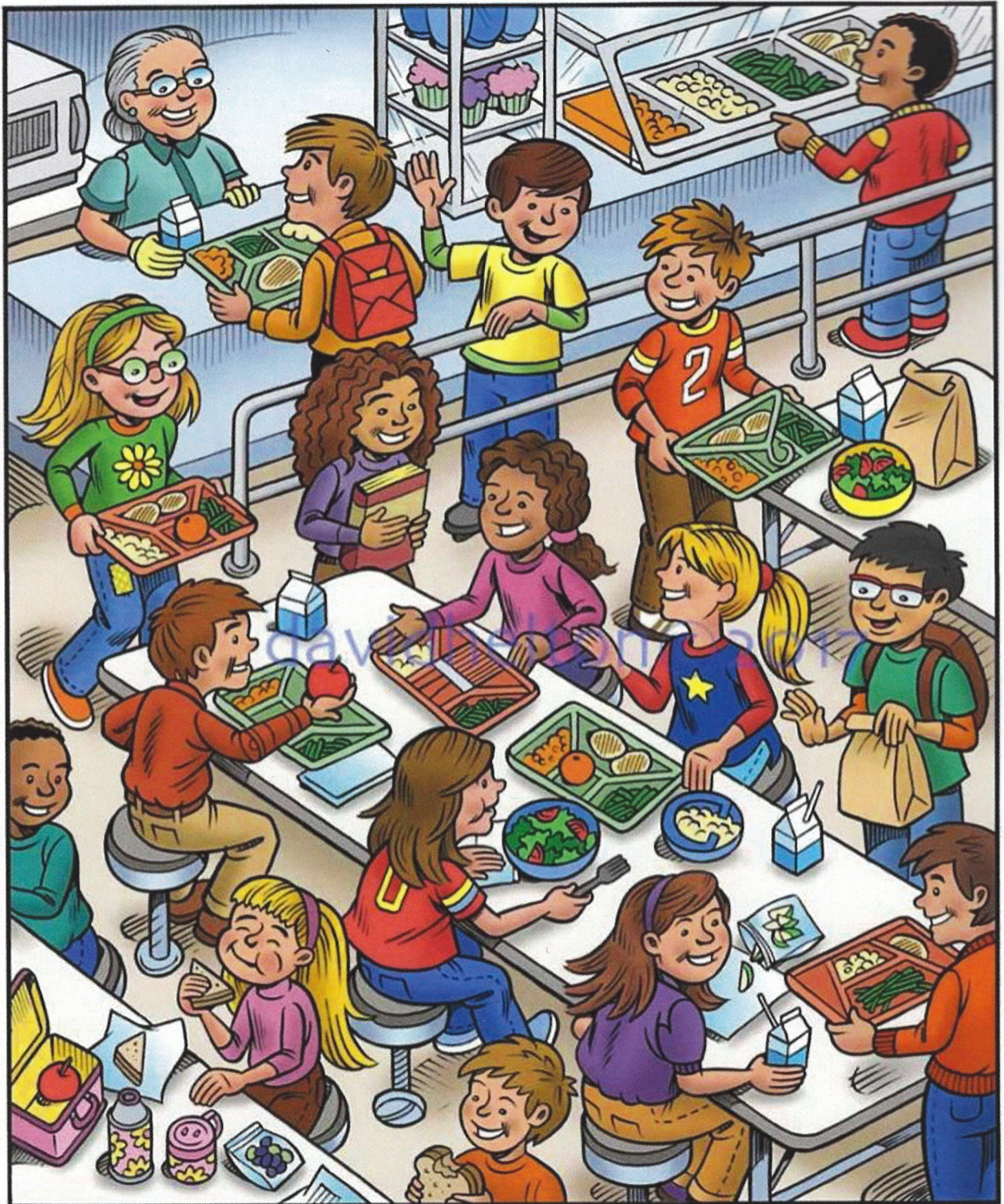




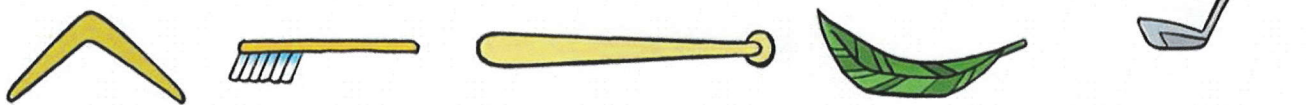
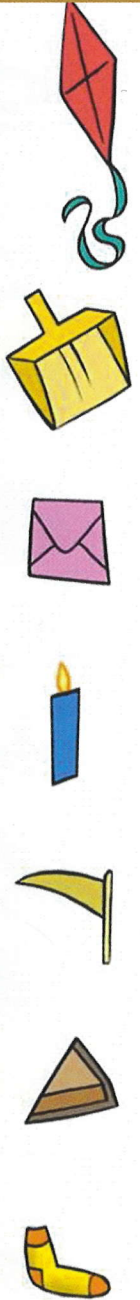


# ЗАДАНИЯ НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

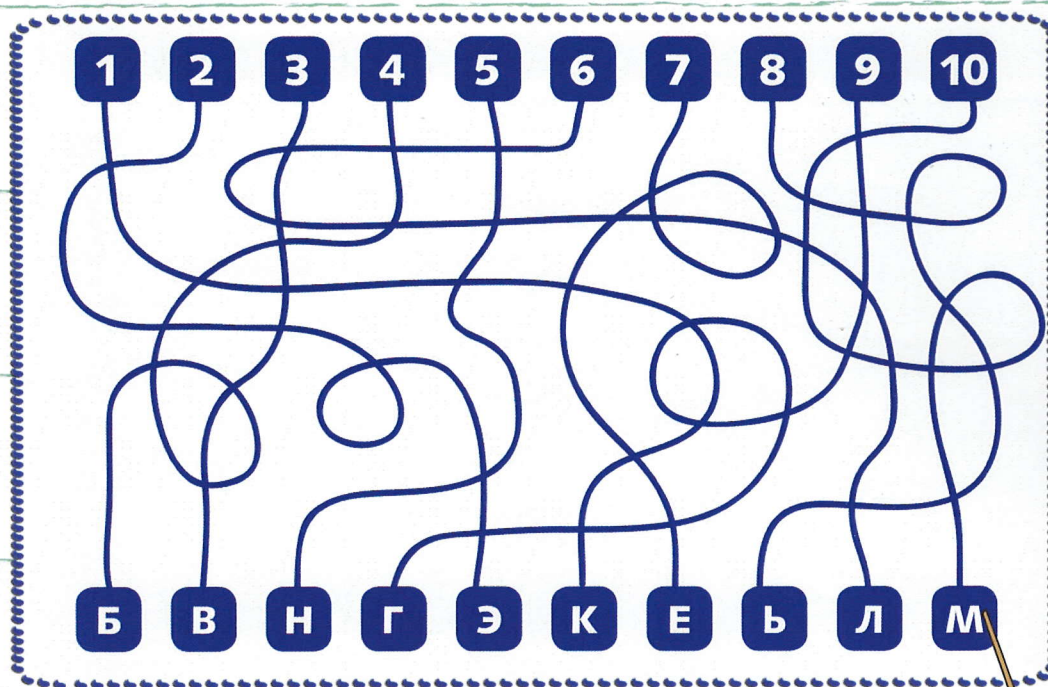
Найди 16 предметов



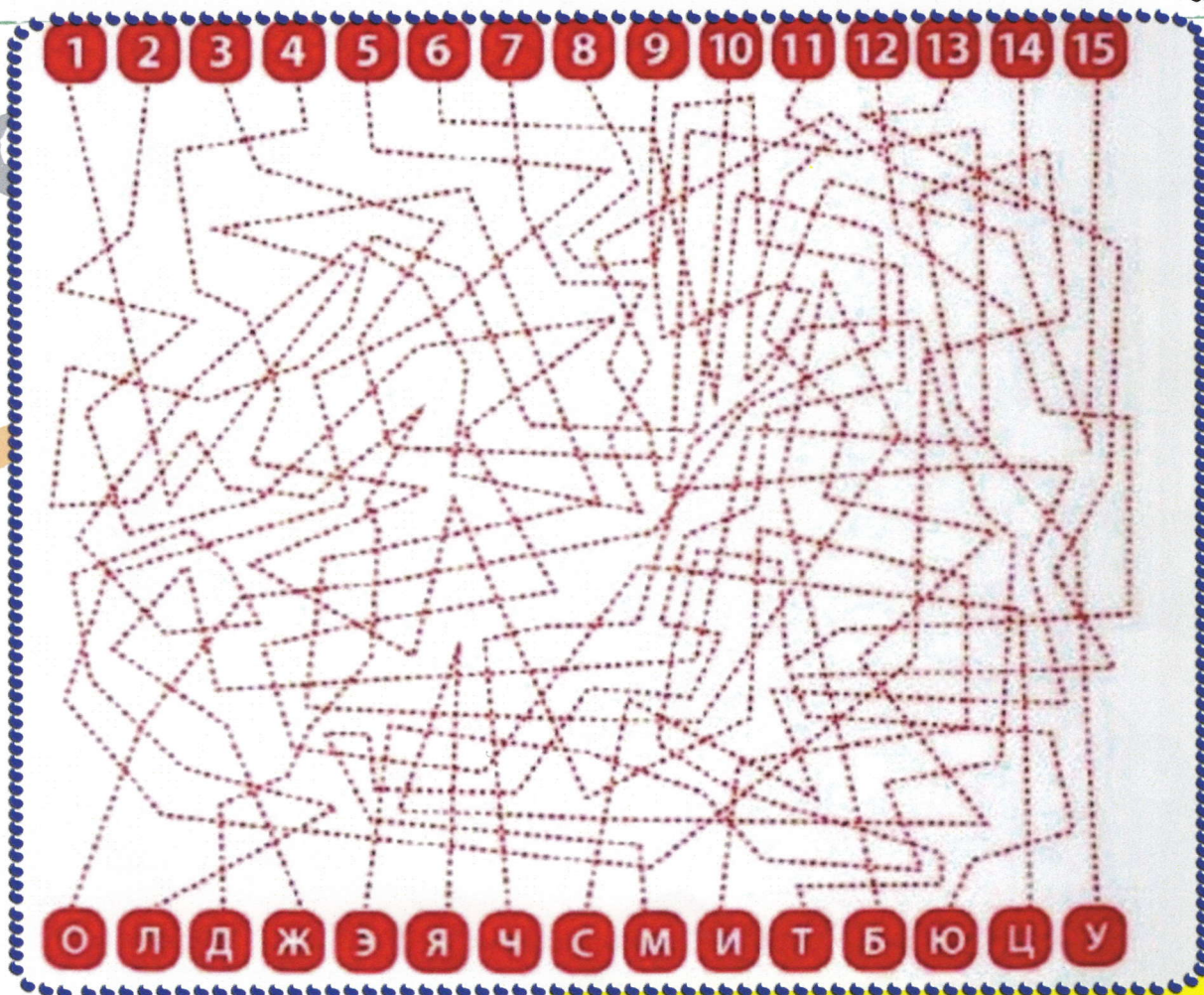
Найди 12 предметов



Пройди лабиринт только глазами без помощи рук



Пройди лабиринт, глазами, можно помогать руками







**ЕСТЬ БОЛЬШЕ  
ОВОЩЕЙ**

**ДОСТАТОЧНО  
СНА**



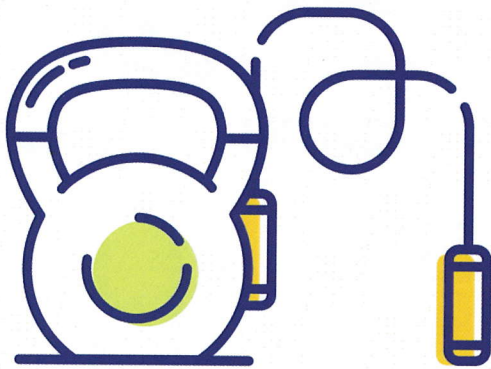
**УМСТВЕННАЯ  
АКТИВНОСТЬ**



**ПИТЬ  
ВОДУ**



**АКТИВНОСТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**



**УПРАЖНЕНИЯ**

**ДЕТОКС**



**БОЛЬШЕ  
ФРУКТОВ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**УДАЧИ!**





Поздравляю!

252942