



НЕЙРО

ГИМНАСТИКА

для детей

63

задания



БУКВА
ЛЕНА

 SIMA
LAND

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Всем известно, что важно заниматься физическими нагрузками, но нужно не забывать тренировать и наш мозг.

Вы держите в руках полезную книгу – сборник упражнений, активизирующих мозговую деятельность через выполнение разнообразных движений.

Каждый знает, что мозг человека состоит из левого и правого полушарий. Нейрогимнастика необходима, чтобы улучшить, ускорить межполушарные связи; совершенствовать речь, функционирование высших психических функций: восприятия, внимания, памяти, мышления.

В книге вы найдёте упражнения для рук, глаз, всего тела. Эти задания могут выполнять люди разных возрастов: как дети, так и взрослые, поскольку развивать межполушарное взаимодействие полезно каждому.





Нейрогимнастика особенно полезна, если наблюдается следующее:

- трудности восприятия, запоминания информации;
- повышенная утомляемость;
- нарушение общей и мелкой моторики;
- сложности в процессе сосредоточения, концентрации на определённом виде деятельности.

Для результативности рекомендовано уделять нейрогимнастике 10-15 минут в день.



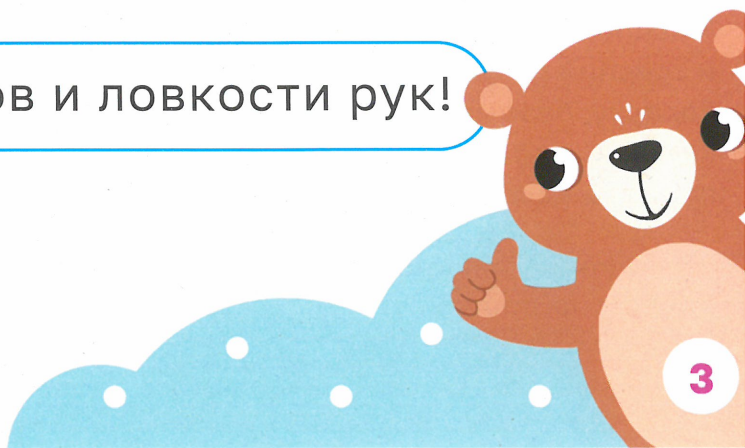
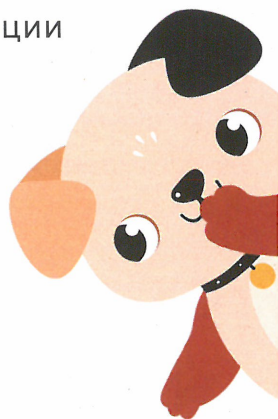
Систематически выполняйте упражнения и результат не заставит ждать!



Реализуйте задания в весёлой, игровой форме без принуждения. Для формирования интереса и мотивации можно ввести соревновательный элемент, когда тренироваться будет не только ребёнок, но и взрослый.

Развитие мозга происходит в условиях высокой активности, только тогда происходят важные и необходимые изменения.

Желаем успехов и ловкости рук!



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОДНОЙ РУКИ

★ Пальчики-зайчики



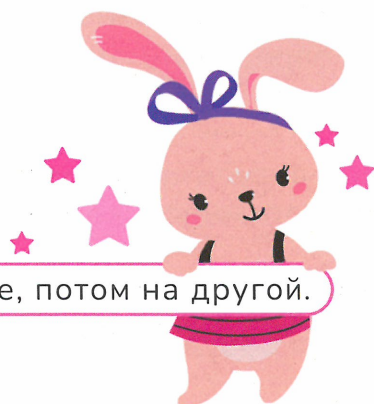
1
Прижимаем большим пальцем безымянный и мизинец.
Указательный и средний оставляем наверху.



2
Сгибаем поочерёдно указательный и средний пальцы.



3



Выполни упражнение сначала на одной руке, потом на другой.

★ Зайчик-барабанщик



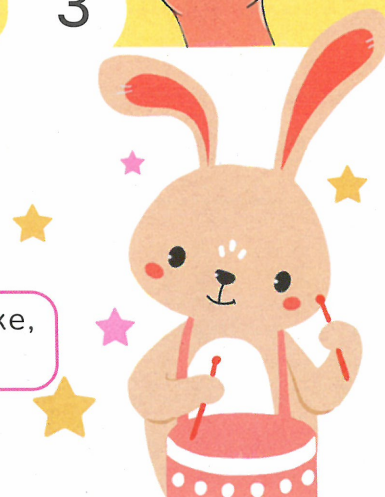
1
Указательный и средний палец наверху, безымянный и мизинец согнуты, прижаты к ладони.



2
Безымянным и мизинцем стучим, как в барабан, по большому пальцу.

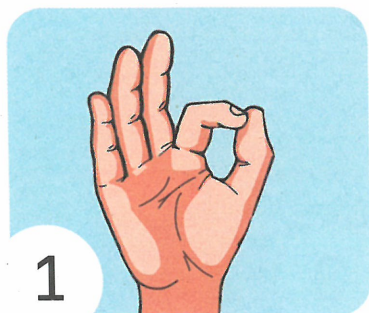


3

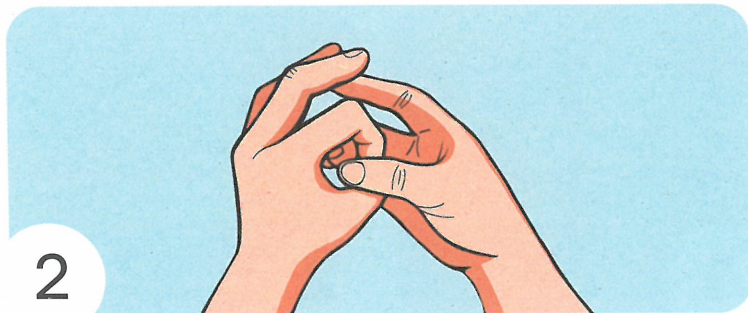


Выполни упражнение сначала на одной руке, потом на другой.

★ Пальчики-колечки



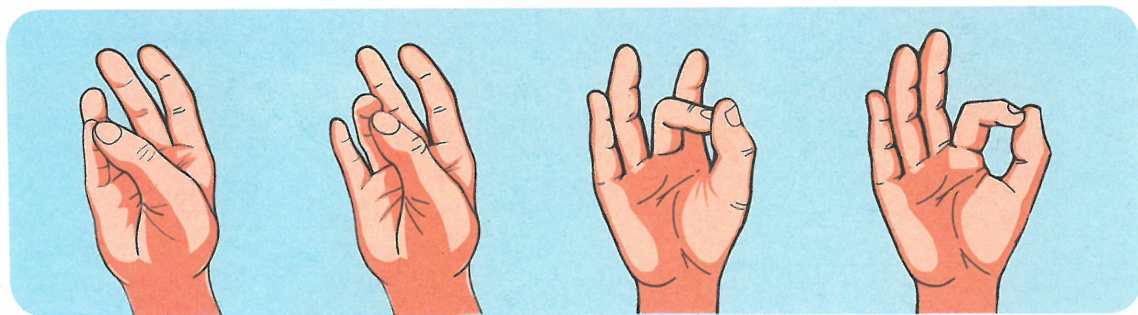
1
Соединяем большой и указательный палец левой руки в колечко.



2
Через него поочерёдно пропускаем колечки из пальцев правой руки:
большой – указательный;
большой – средний;
большой – безымянный;
большой – мизинец.

Выполни упражнение сначала на одной руке, потом на другой.

★ Пальчики приветствуют друг друга

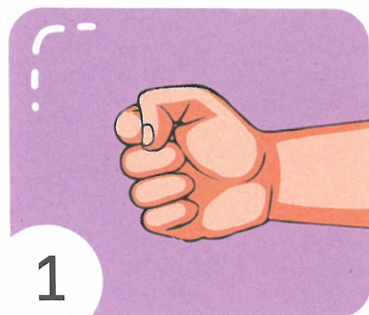


Попеременно соединяем каждый палец с большим пальцем. Выполним упражнение сначала правой, потом левой рукой.

Усложнение: сделаем упражнение с максимальной скоростью!



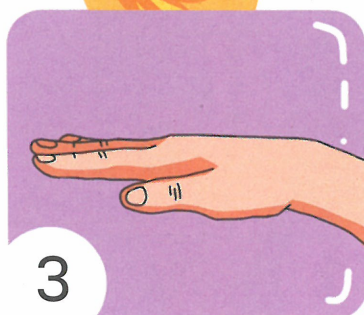
Кулак, ребро, ладонь



КУЛАК



РЕБРО



ЛАДОНЬ

Прodelай упражнение сначала правой, потом левой рукой.

Зайчик, коза, вилка



ЗАЙЧИК



КОЗА

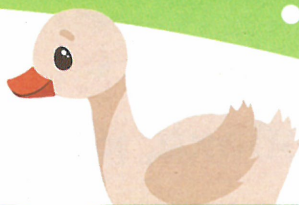


ВИЛКА

Прodelай упражнение сначала правой, потом левой рукой.

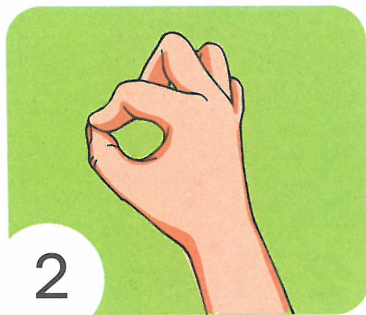


● Гусь, курица, петух



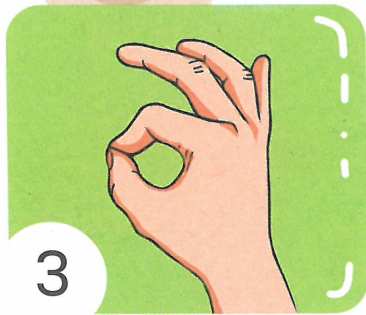
1

ГУСЬ



2

КУРИЦА



3

ПЕТУХ

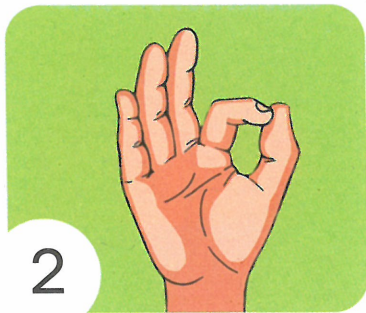
Прodelай упражнение сначала правой, потом левой рукой.

● Заяц, кольцо, цепочка



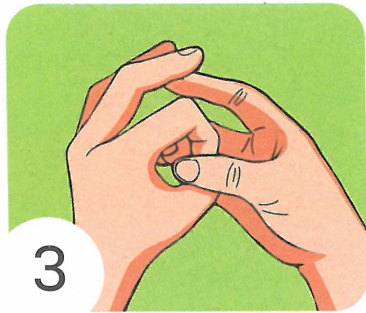
1

ЗАЯЦ



2

КОЛЬЦО



3

ЦЕПОЧКА

Прodelай упражнение сначала правой, потом левой рукой.

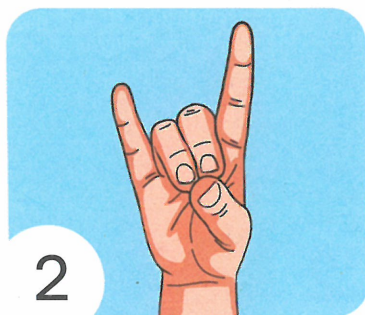


Собака, кошка



1

СОБАКА



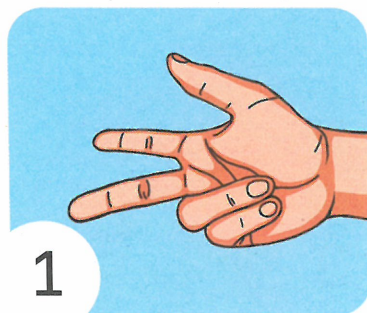
2

КОШКА



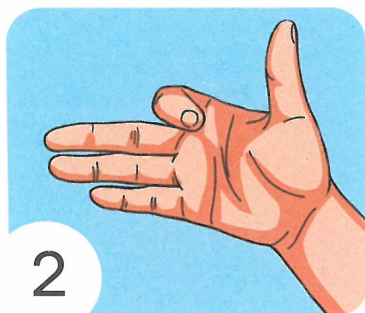
Выполни упражнение сначала на одной руке, потом на другой.

Ножницы, собака, лошадка



1

НОЖНИЦЫ



2

СОБАКА



3

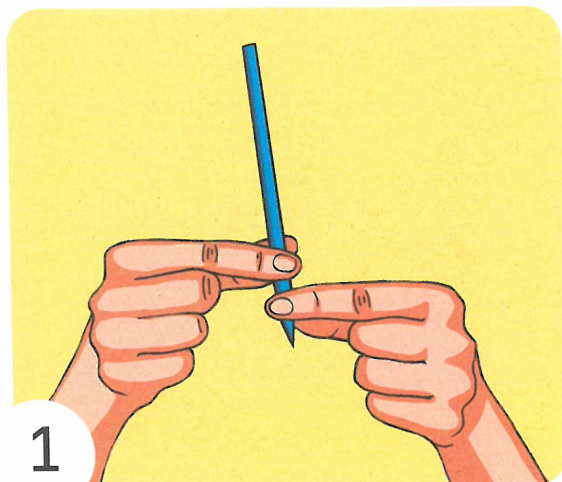
ЛОШАДКА

Выполни упражнение сначала на одной руке, потом на другой.

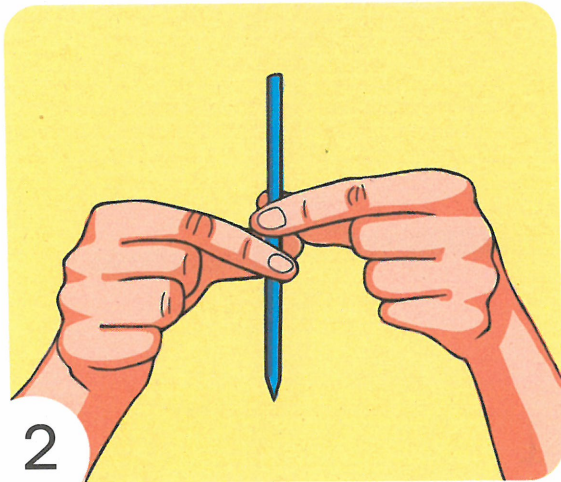


НЕЙРОГИМНАСТИКА С КАРАНДАШОМ

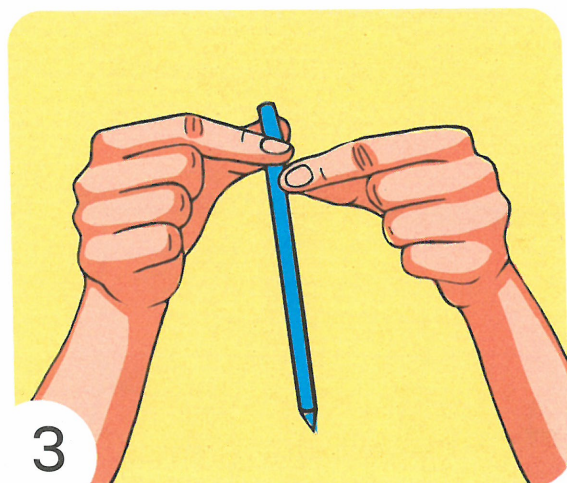
■ Ползём по лиане



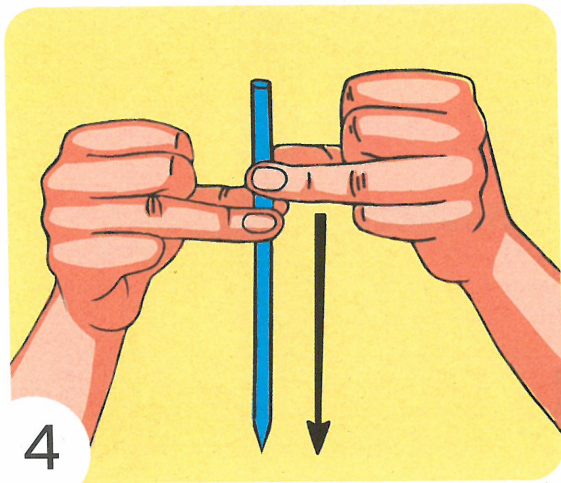
Берём карандаш, поворачиваем вертикально. Удерживаем его снизу между большим и указательным пальцами обеих рук.



Как будто по лиане забираемся наверх карандаша, сменяя руки: сначала наверху левая, потом правая.

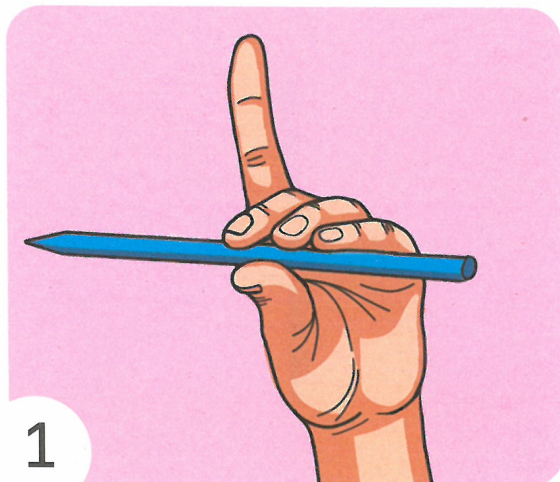
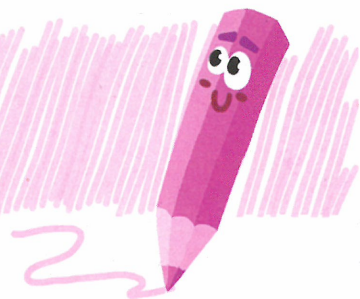


Добравшись до верха, таким же образом спускаемся вниз.

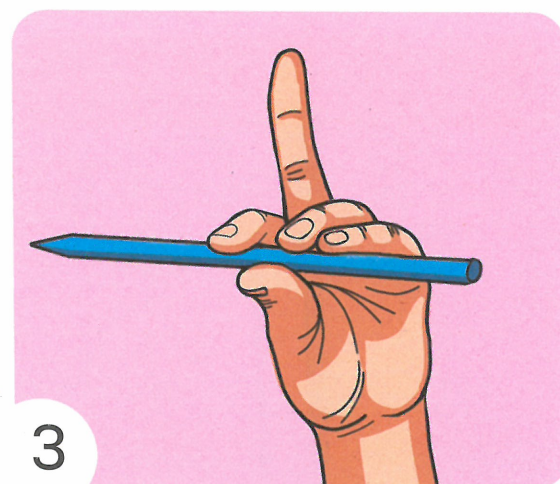


Продельваем данное упражнение со всеми пальцами: указательным, средним, безымянным, мизинцем.

★ Привет, карандаш



Берём карандаш, поворачиваем горизонтально. Большой палец удерживает карандаш снизу, остальные пальцы – наверху. Поочерёдно, начиная с указательного, поднимаем и опускаем каждый палец на карандаш.

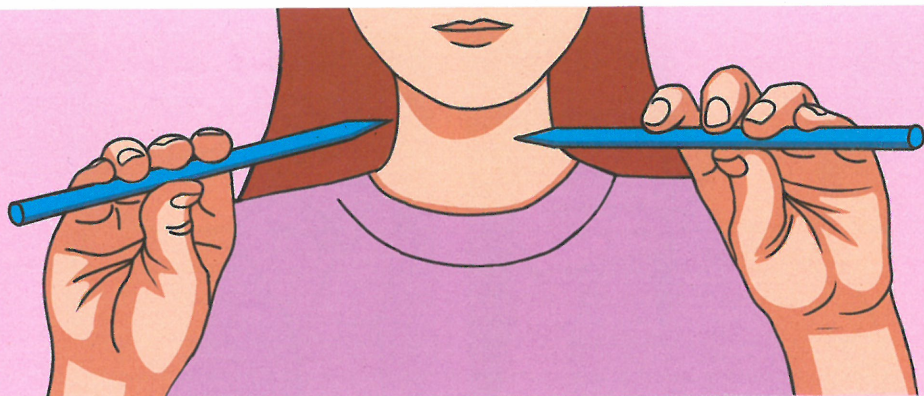


Дойдя до мизинца, начинаем с него движение в обратную сторону.

*При желании вы можете заменить карандаш на любой подобный предмет.

Усложнённый вариант

1



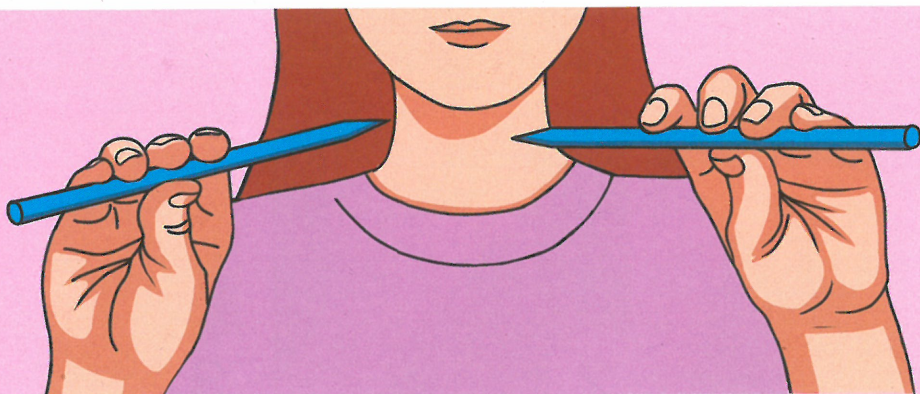
Возьмём карандаши в обе руки.

2

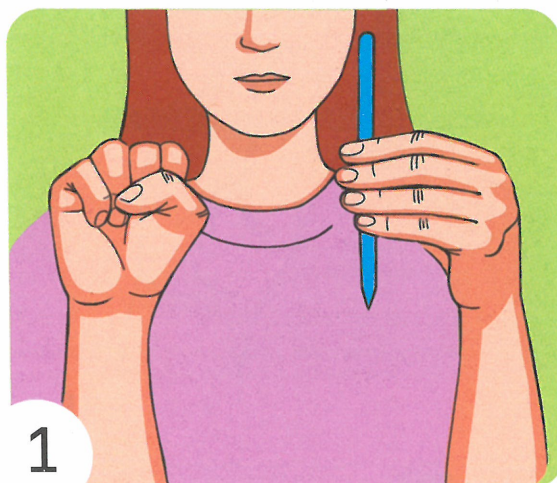


Синхронно выполняем вышеуказанное упражнение на обеих руках, сначала в одну сторону, потом – в обратную.

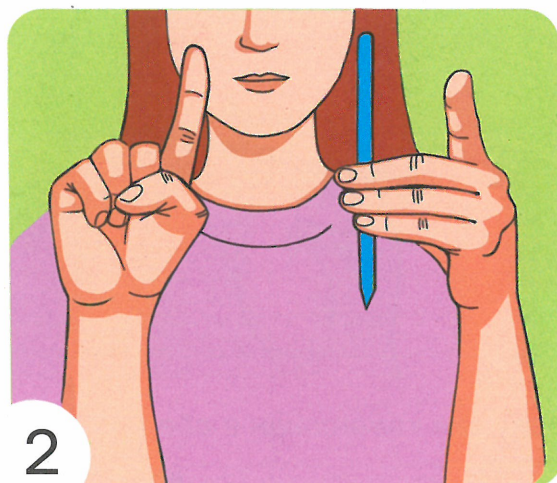
3



Карандашик-кулачок

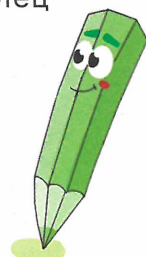


Одну руку сжимаем в кулак, во второй вертикально удерживаем карандаш.

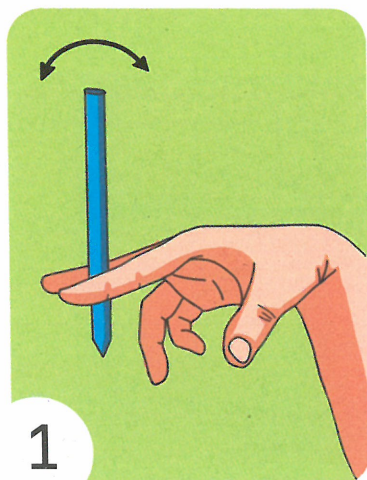


Начиная с указательного, одновременно поднимаем и опускаем по одному пальцу на каждой руке. Большой палец остаётся всегда согнут.

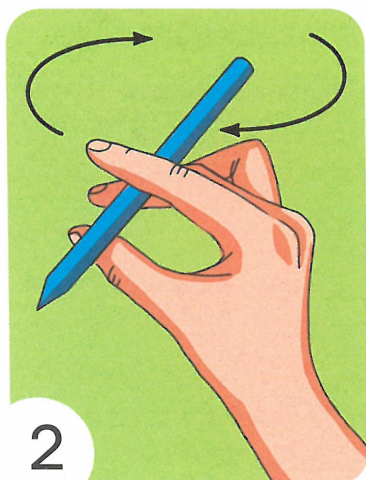
Проделаем это упражнение в обратную сторону, начиная с мизинца.



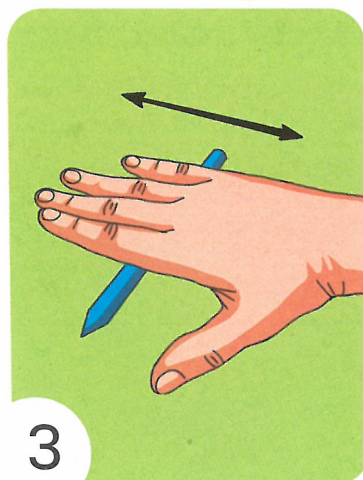
Карандашик крутится



КАЧАЛОЧКА



ВЕРТОЛЁТ



УТЮЖОК

Возьмём карандаш и проделаем все упражнения.

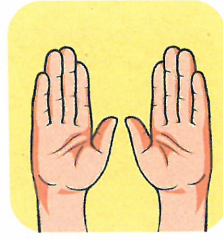
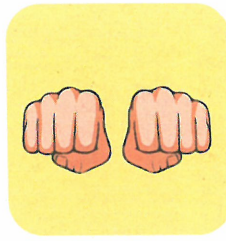
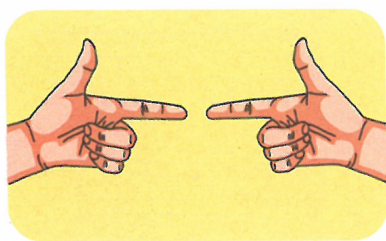
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДВУХ РУК (ДВУРУЧНАЯ КООРДИНАЦИЯ)

Синхронные движения (одинаковые для двух рук)

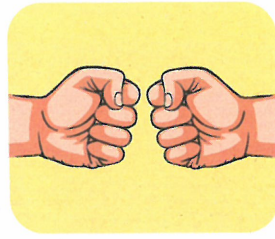
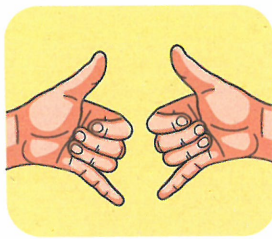
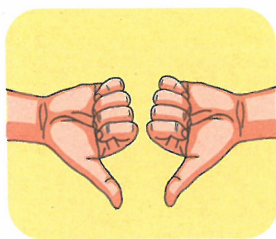
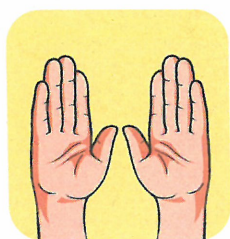
Выполняй упражнения, как на картинке.

Переходи к следующему после того, как ты сможешь выполнить предыдущее в быстром темпе и без ошибок.

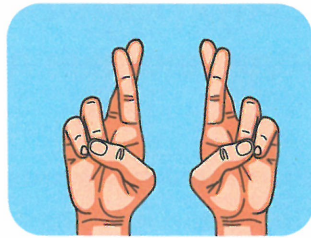
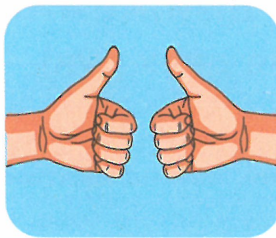
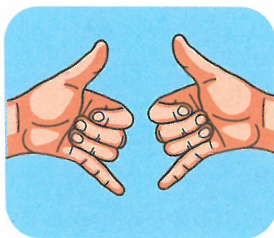
● Упражнение 1



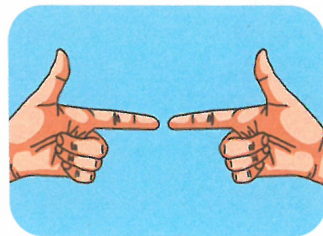
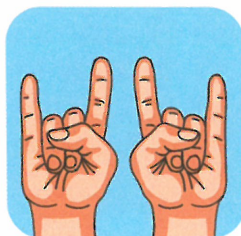
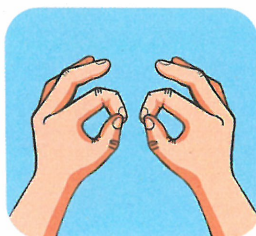
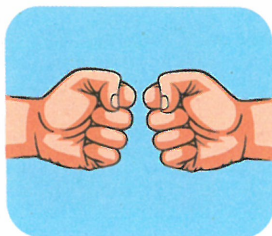
● Упражнение 2



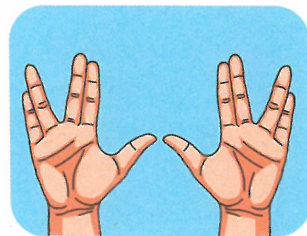
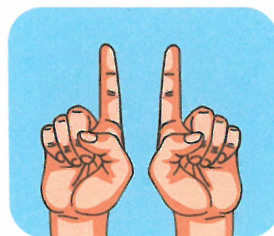
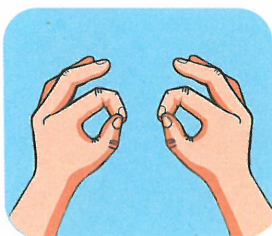
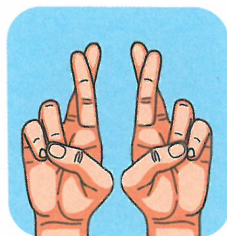
Упражнение 3



Упражнение 4



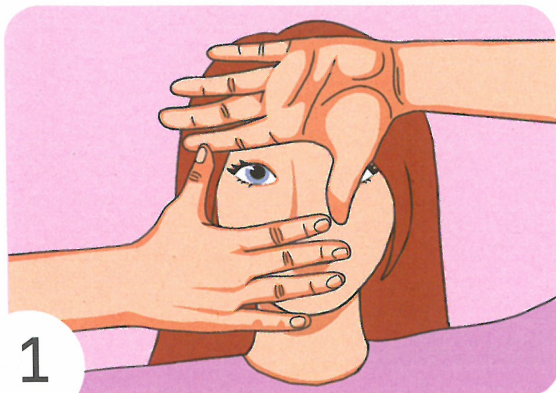
Упражнение 5



АСИНХРОННЫЕ ДВИЖЕНИЯ (РАЗНЫЕ ДЛЯ ДВУХ РУК)

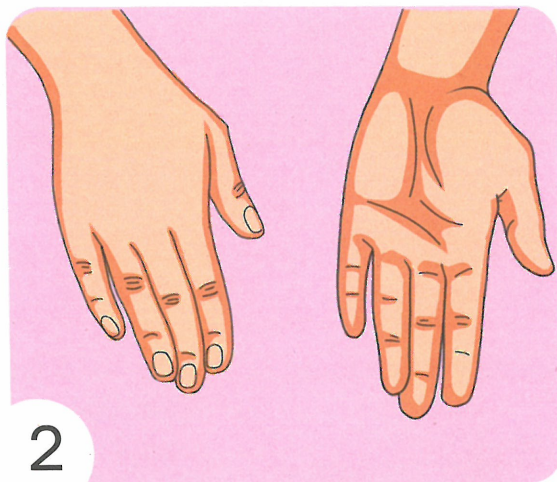
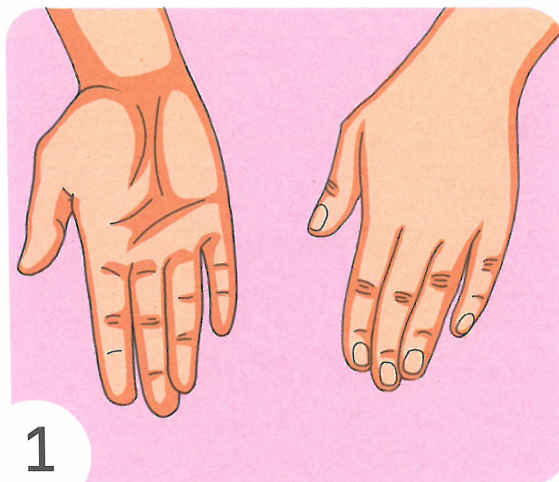


★ Фотоаппарат



Представь, что твои ручки – фотоаппарат. Повторяй движения, меняя руки, как на картинке. Сначала медленно, а затем всё быстрее.

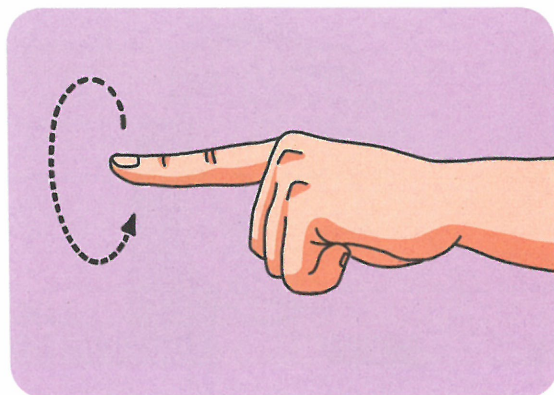
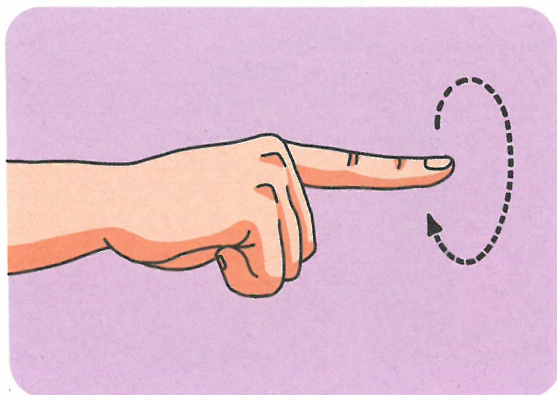
★ Покажи ладонку



Положи одну руку тыльной стороной на стол, другую – ладонью на стол. Чередуй движения, по возможности ускоряй темп выполнения.

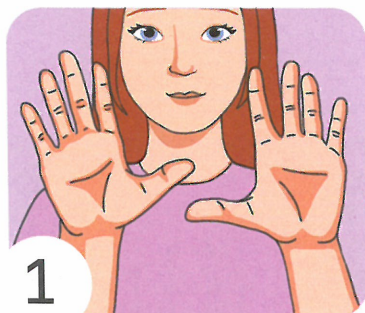
Рисуем кружочки

Сожми руки в кулак, вытяни указательные пальцы.
Рисуй указательными пальцами круги любого размера.



Усложнение: пальцем правой руки рисуй круг по часовой стрелке, пальцем левой – против часовой стрелки и наоборот.

Большие пальчики танцуют



Покажи ладони.



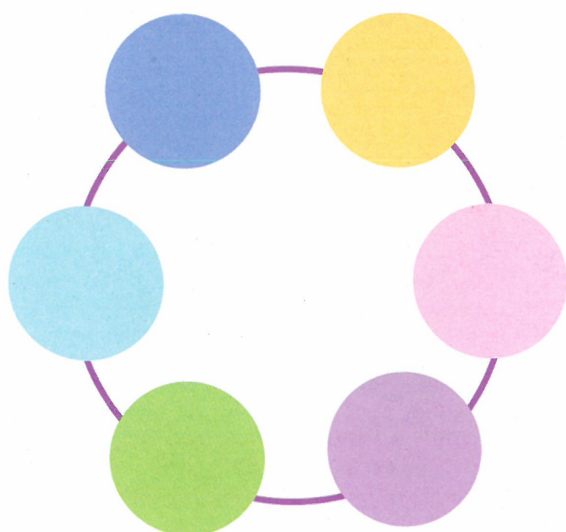
Согни большой палец на одной руке, на другой – оставь не согнутым.



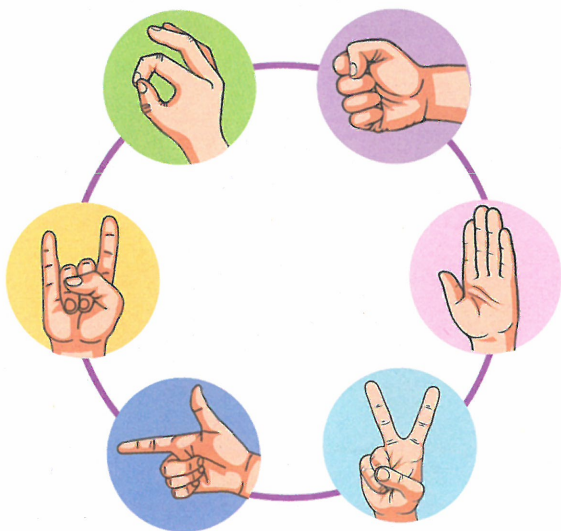
Чередуй движения.



Разноцветные кружочки

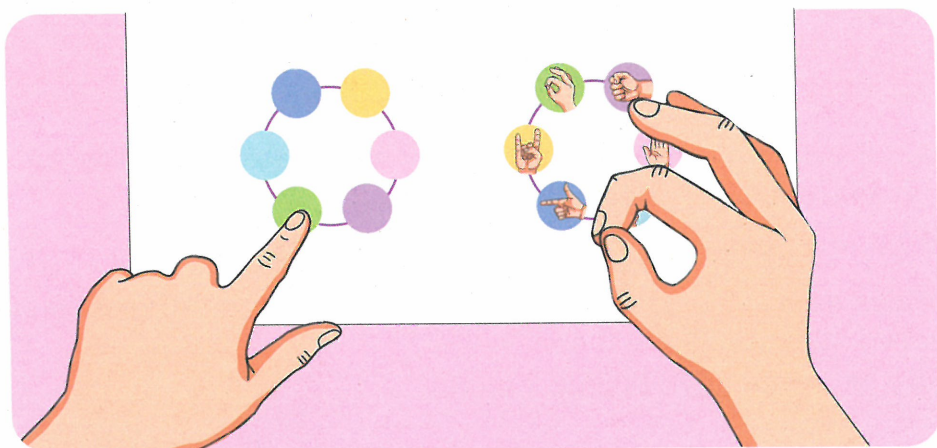


Для левой руки

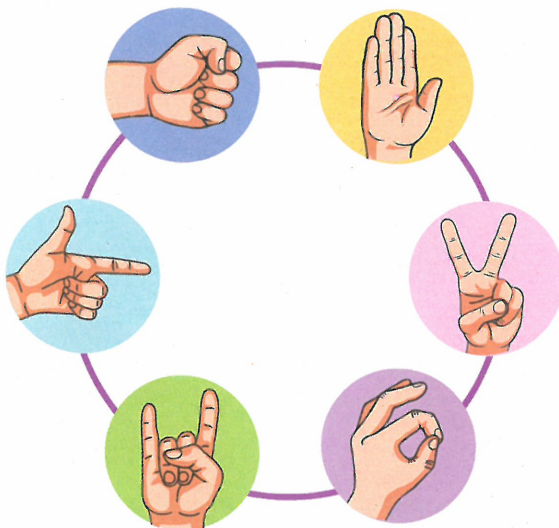


Для правой руки

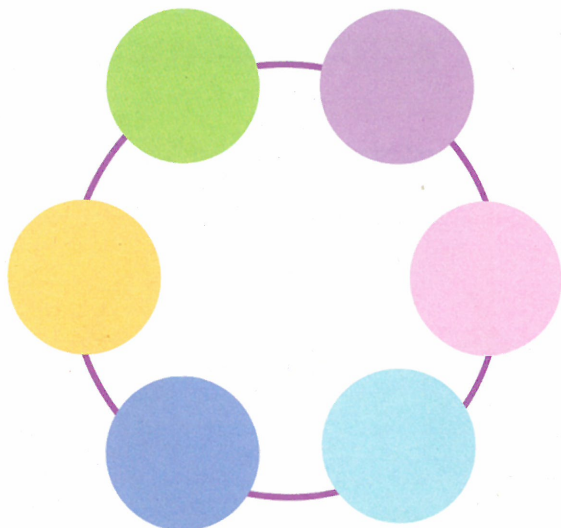
Указательным пальцем левой руки коснись цветного круга, который слева. Зрительно найди справа круг такого же цвета, посмотри внимательно, какое действие там изображено, выполни его правой рукой.



Выполни упражнения как для правой руки, так и для левой.

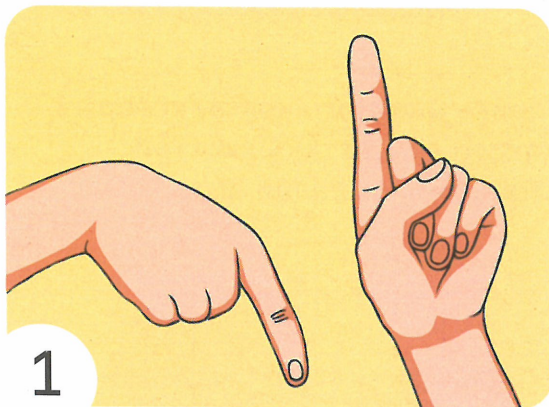


Для левой руки

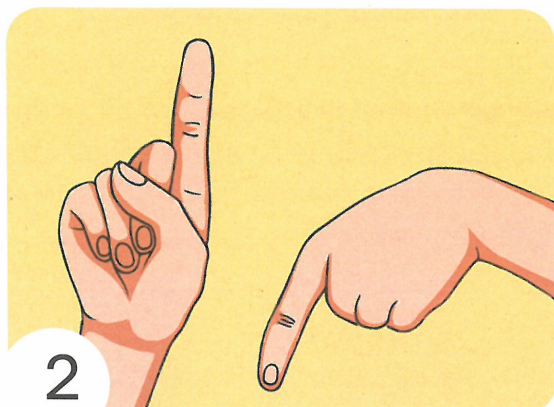


Для правой руки

● Ручки-цифры



1



2

1. На одной руке подними указательный палец вверх, на другой – опусти указательный палец вниз.

2. Чередуй положения рук (вверх – вниз).

Покажи два пальчика: указательный и средний. Постепенно увеличивай количество пальцев (3, 4 и 5 пальчиков).

Чередуй положения рук (вверх – вниз).

● Зайчики-колечки



Сделай «зайчиков» на обеих руках. Сделай «колечки» на обеих руках. Чередуй движения.

Усложнение: на одной руке сделай «зайчика», на другой – «колечко», чередуй движения.

● Ладонь-кулачок

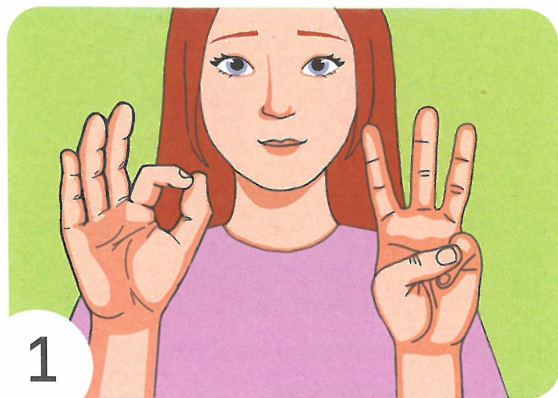


На одной руке покажи ладонь. Другую руку сожми в кулак, отведи большой палец в сторону.

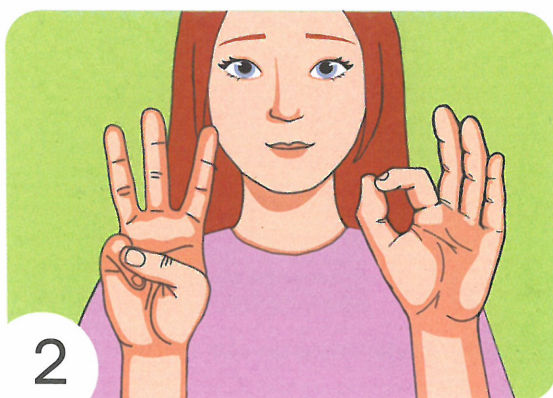
Чередуй движения.



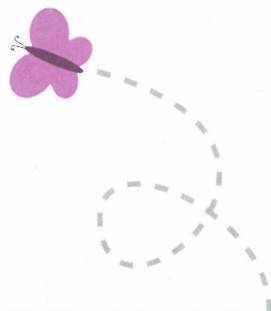
Колечко-три пальчика



На одной руке сделай «колечко». На другой руке соедини большой палец с мизинцем, оставив наверху указательный, средний, безымянный.



Чередуй движения.



Поворачиваем ладошки

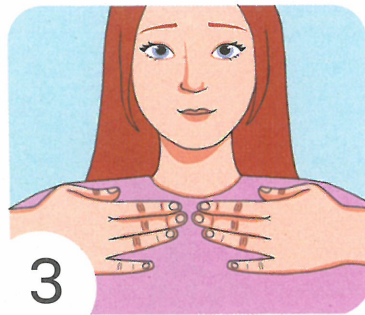
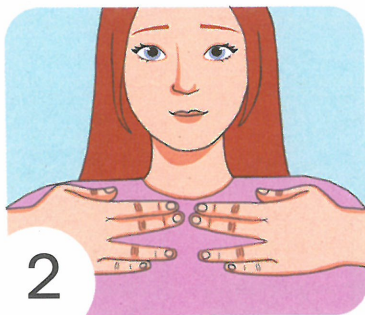


Чередуй движения, как на картинке. По возможности ускоряй темп выполнения.





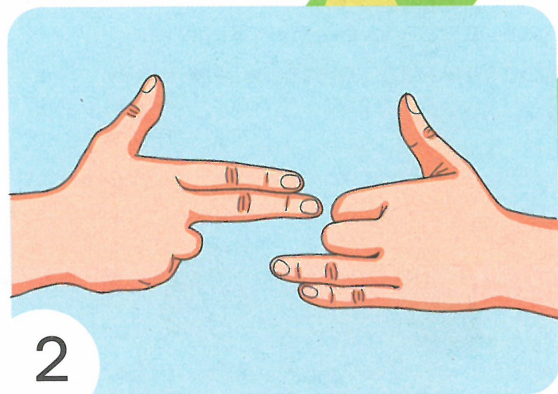
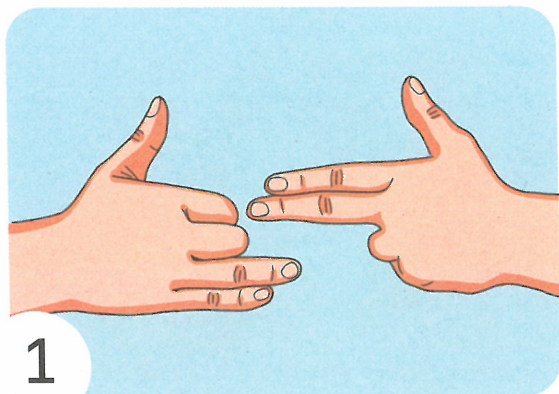
Крокодилчик



Выполняй движения, как на картинке, сначала в одну сторону, двигаясь от указательных пальцев, потом в обратную, начиная с мизинцев.



Лесенка



На одной руке загни указательный, средний пальцы, на другой загни мизинец и безымянный.

Чередуй движения.
По возможности ускоряй темп.



★ Ушко-хлопок-голова



Хлопни в ладоши.

Возьмись одной рукой за мочку уха, другую сожми в кулак, заведи над головой и опусти на неё.



Поменяй руки местами.
Чередуй движения.



★ Ушко-носик



1

Правой рукой возьмись за нос, левой – за правое ухо.



2

Поменяй руки: возьмись за нос левой рукой, а правой – за левое ухо. Продолжи делать упражнения, меняя руки. Сначала медленно, постепенно ускоряя темп.

*Если упражнение трудновыполнимо, предлагаем вам более упрощенные варианты, позволяющие перейти от простого уровня к более сложному.



1

Скрести руки, коснись носа.



2

Поменяй положение рук, чередуй движения.



1

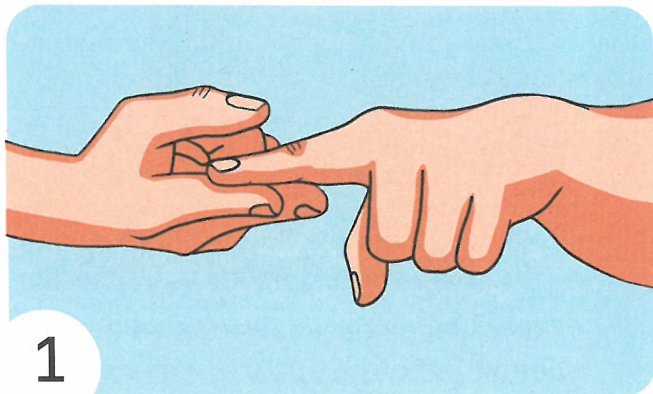
Скрести руки, одной рукой коснись носа, другую отведи чуть в сторону.



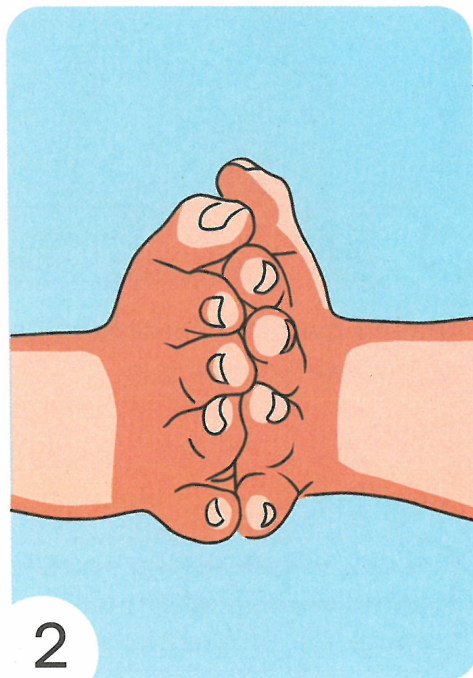
2

Поменяй положение рук, чередуй движения.

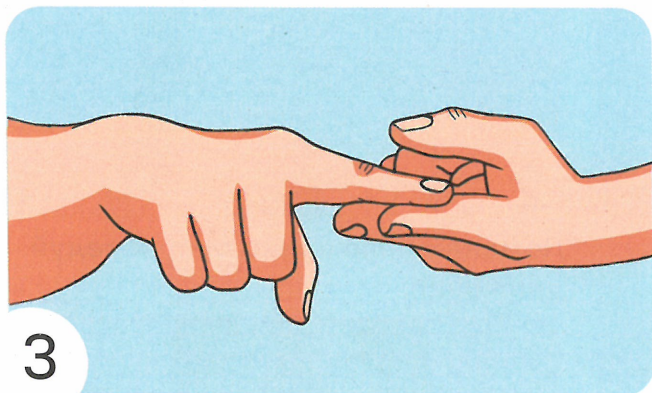
Пальчики-хлопок



Разверни одну руку ладонью вверх, вытяни указательный и средний пальцы, большим прижми безымянный и мизинец к ладони. На другой руке вытяни указательный палец, остальные согни в кулак, коснись указательным пальцем указательного и среднего пальцев на другой руке.



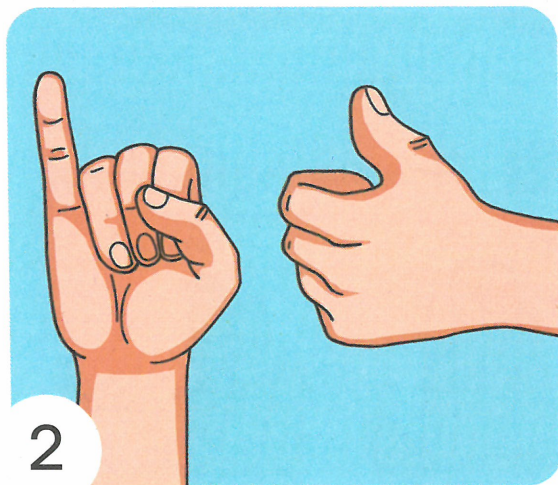
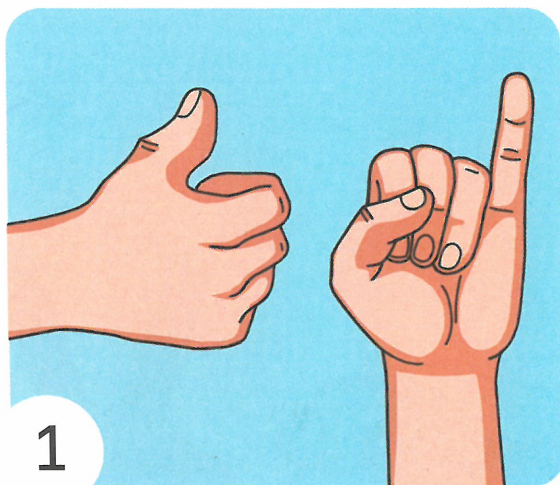
Хлопни в ладоши.



Поменяй положение рук, чередуй движения.



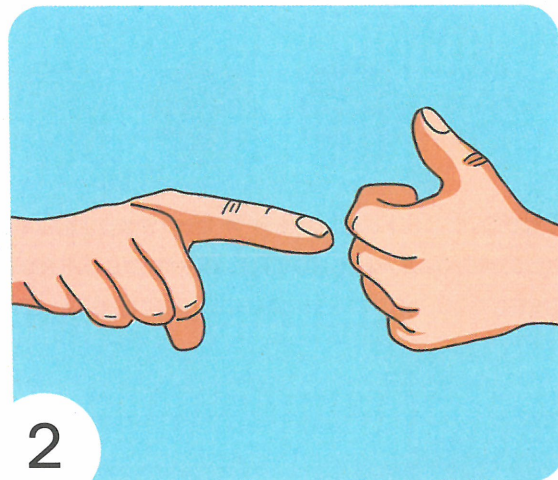
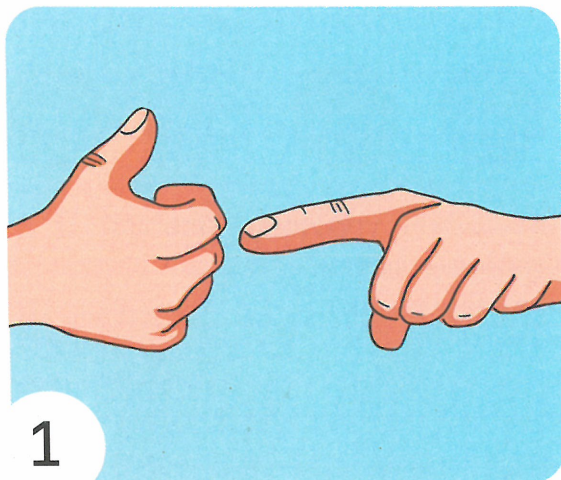
Мизинчик-палец вверх



1. На одной руке все пальцы согнуты, кроме мизинца – он вытянут вверх. На другой – сжимаем пальцы в кулак, большой палец вверх.

2. Чередуем движения.

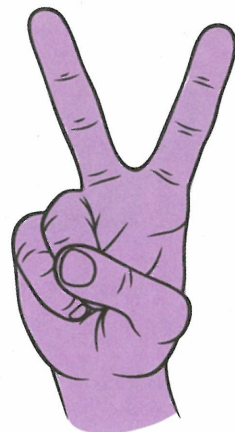
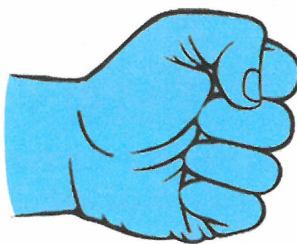
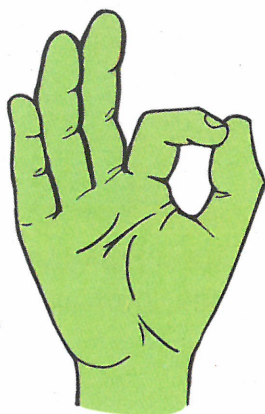
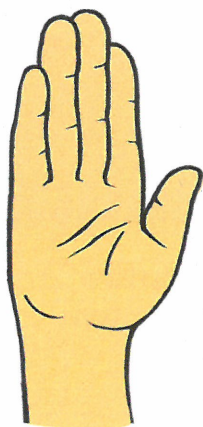
Указательный-палец вверх



1. На одной руке все пальцы согнуты, указательный вытянут в сторону противоположной руки. На другой – сжимаем пальцы в кулак, большой палец вверх.

2. Чередуем движения.

■ Яркие пальчики



Соотнеси цвет руки и цвет кружочка. Выполняй упражнения в той последовательности, в которой представлены круги.
(жёлтый круг – ладонь; зелёный круг – кулак и т. д.).

Кулачок-ладонь-плечики



1

Одну руку сжимаем в кулак, кладём на плечо. Ладонь другой руки кладем на другое плечо.



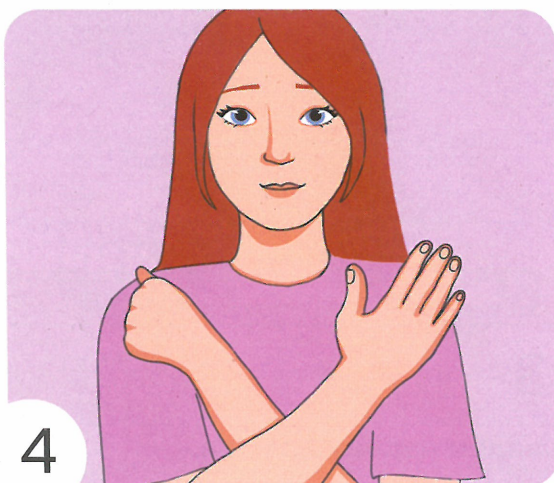
2

Скрещиваем руки, меняем положение кистей.



3

Возвращаем руки в исходное положение.

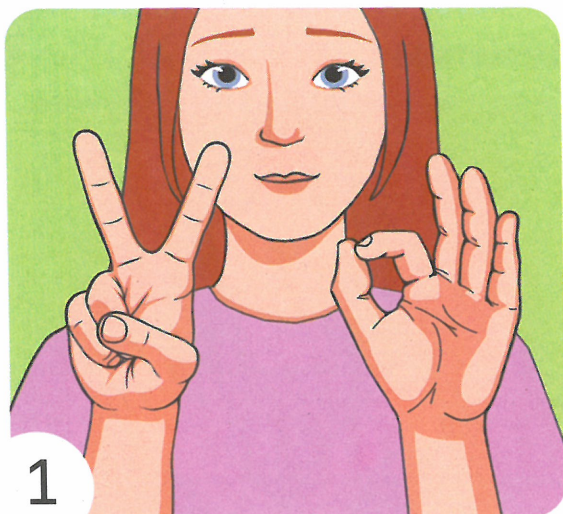


4

Скрещиваем руки, меняем положение кистей.



★ Зайчик-колечко-хлопок



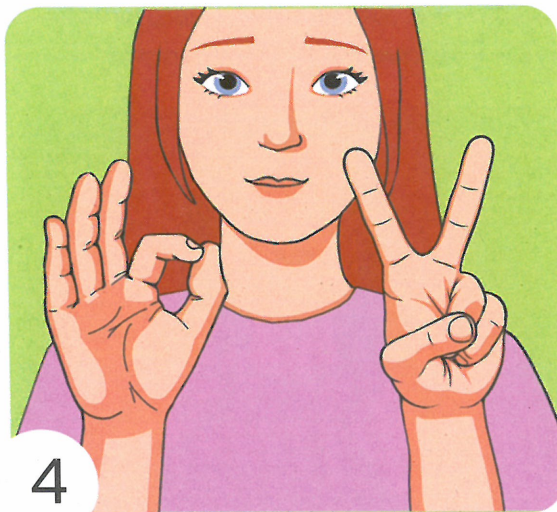
На одной руке делаем «зайчика», на другой – «колечко».



Хлопаем в ладоши.



Кладём ладони на стол.



Выполняем те же движения, что на первом этапе, но меняя положение кистей.

Заново хлопаем в ладоши, кладём их на стол и повторяем всё, начиная с первого движения.

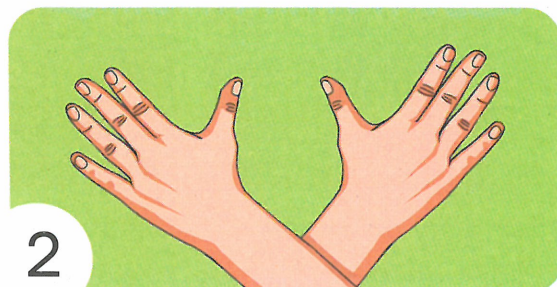
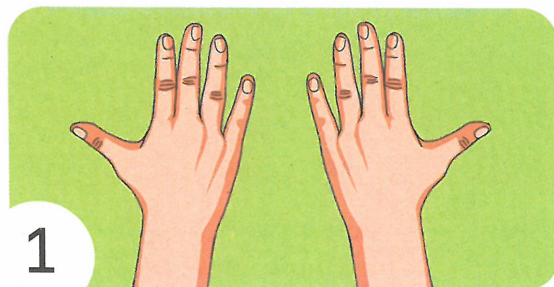


★ Ручки-голова



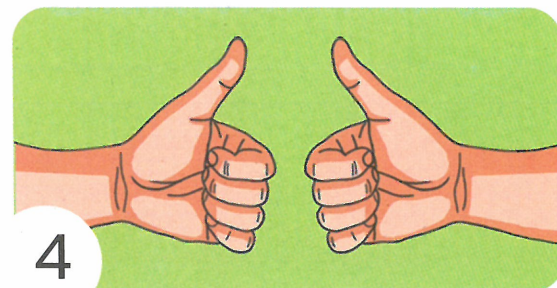
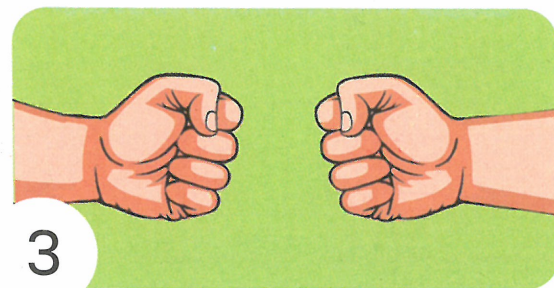
1. Одна рука сжата в кулак, большой палец направлен в сторону противоположной руки. Другая рука открыта в ладони, большой палец направлен в сторону противоположной руки.
2. Кладём на голову скрещенные руки. Повторяем все движения заново.

★ Ловкие ручки



Руки согнуты в локтях, подняты, ладони направлены в сторону лица.

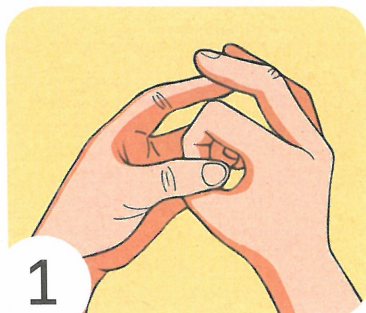
Скрещиваем руки.



Руки согнуты в локтях, кулачки параллельно полу.

Показываем большой палец вверх. Повторяем движения с постепенным ускорением.

● Колечки-скрещенные ручки



Через правую руку делаем колечко с помощью левой.

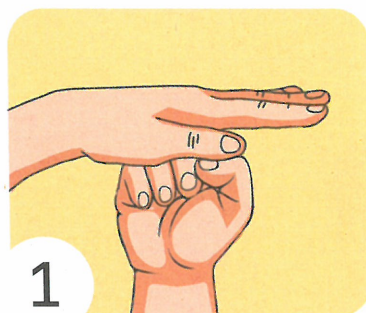


Скрещиваем руки.

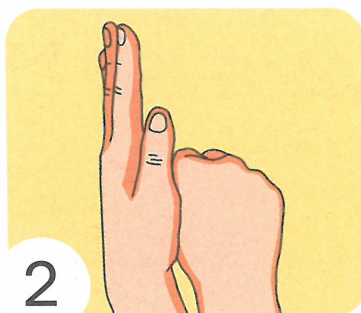


Через левую руку делаем колечко с помощью правой. Чередуй движения.

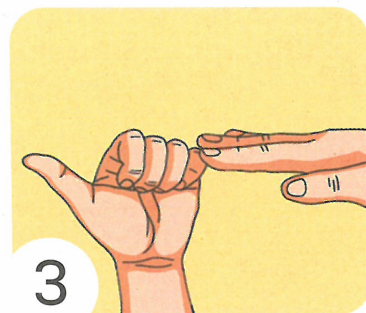
● Ладони-кулачки



Одну руку сжимаем в кулак, другой накрываем её, вытягивая пальцы вперед.

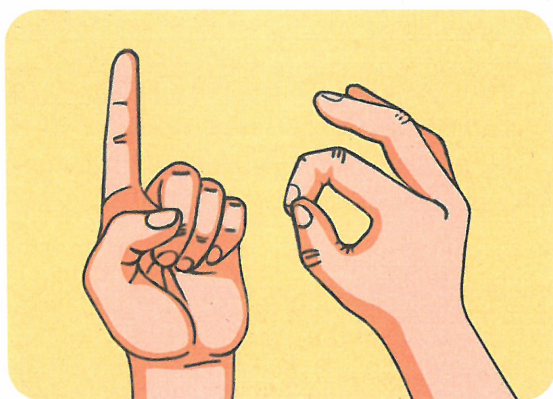
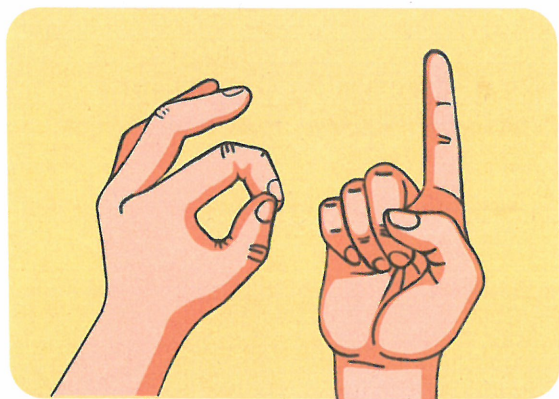


Одна рука сжата в кулак, касается ладони другой руки.



Одна рука сжата в кулак, большой палец вытянут в сторону, другой рукой касаемся мизинца.

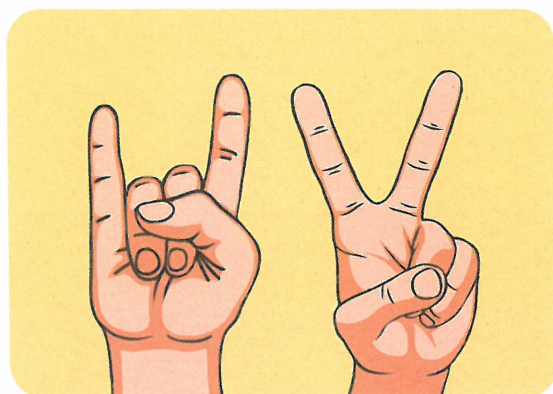
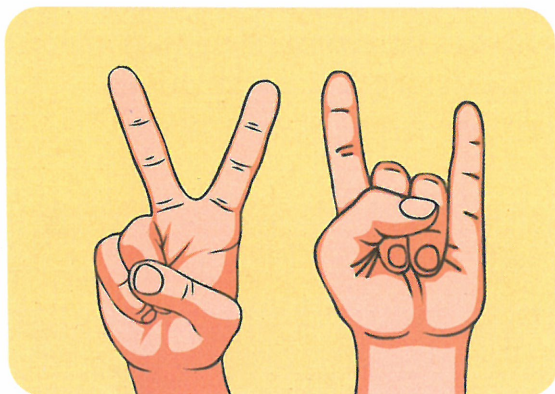
● Палец вверх-колечко



На одной руке делаем «колечко»,
на другой – пальцы согнуты
в кулак, указательный
вытянут наверх.

Чередуем движения.

● Два пальчика-коза



На одной руке указательный
и средний вверх, остальные
согнуты. На другой – мизинец
и указательный вверх, остальные
прижаты большим к ладони.

Чередуем движения.

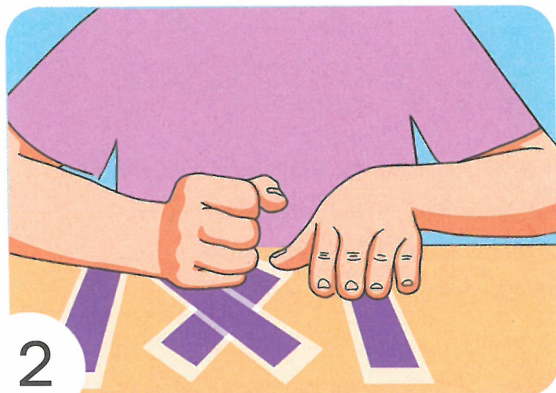


Крестики-полосочки

Наклейте две вертикальные полосы и крестик из бумажного скотча на стол, как показано на картинке. Ярким фломастером выделите получившиеся фигуры.



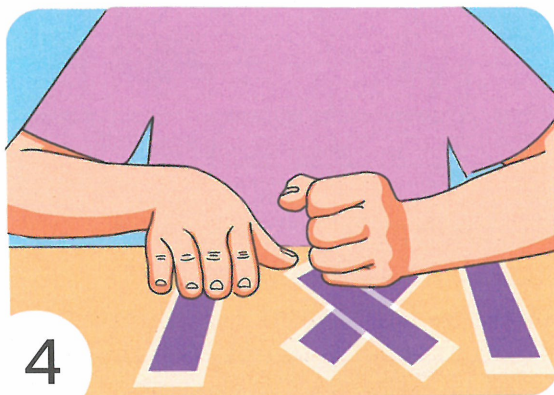
Хлопни в ладоши.



Сожми правую руку в кулак, коснись крестика. Ладонью левой коснись вертикальной линии, которая расположена слева.



Хлопни в ладоши.



Сожми левую руку в кулак, коснись крестика. Ладонью правой коснись вертикальной линии, которая расположена справа.

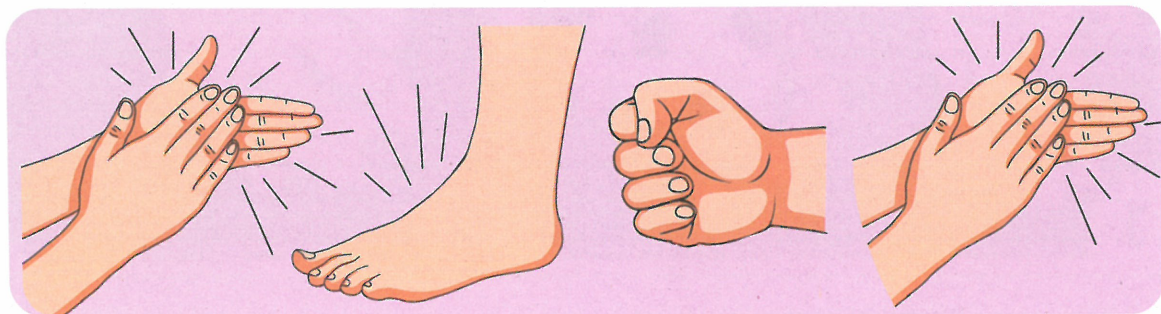


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛАДОШЕК И НОЖЕК

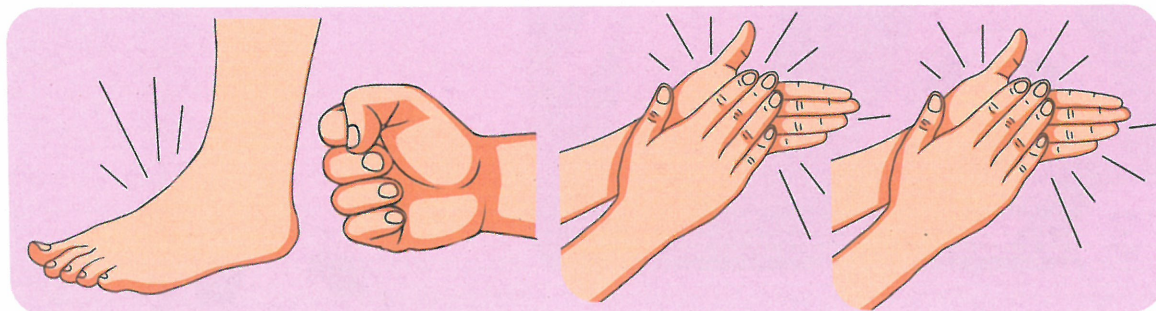
Выполняй упражнения, как на картинке.

Переходи к следующему после того, как ты сможешь выполнить предыдущее в быстром темпе и без ошибок.

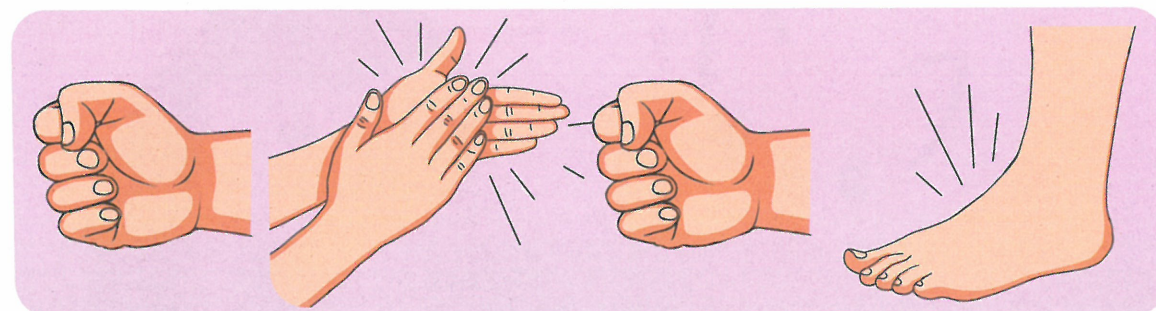
★ Упражнение 1



★ Упражнение 2

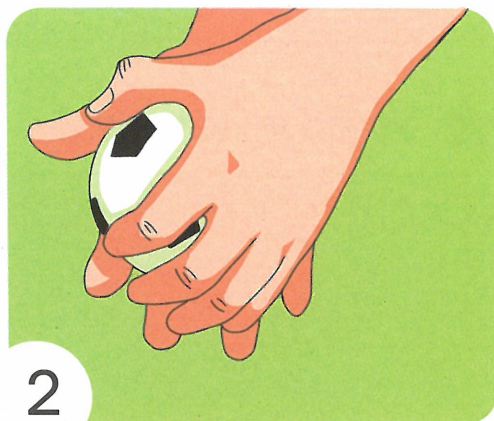
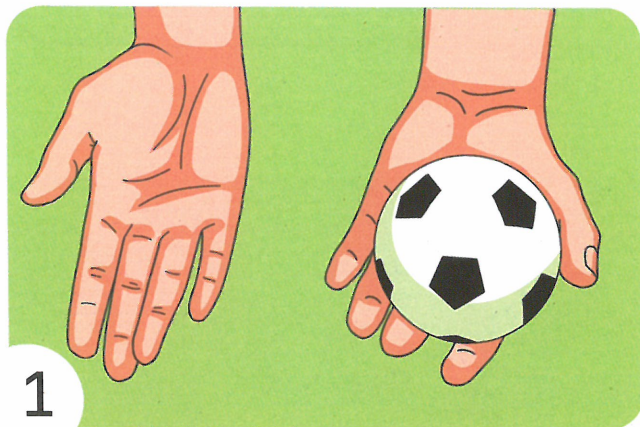


★ Упражнение 3



УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧИКОМ

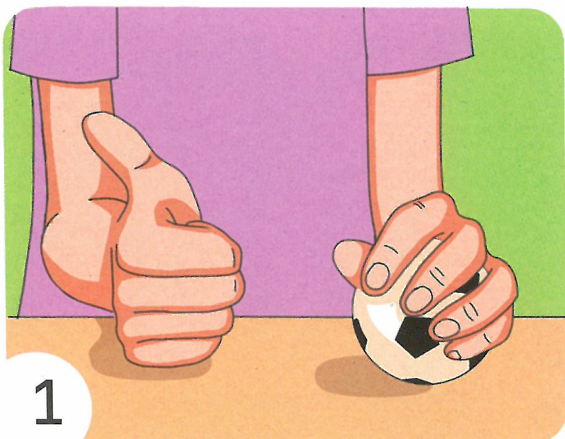
★ Упражнение 1



Перекладывай мяч из одной руки в другую, как показано на картинке.



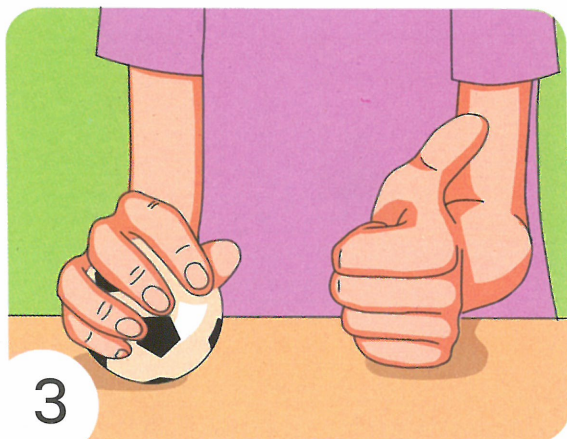
★ Упражнение 2



Возьми мяч в левую руку, правую сожми в кулак, подними большой палец вверх.



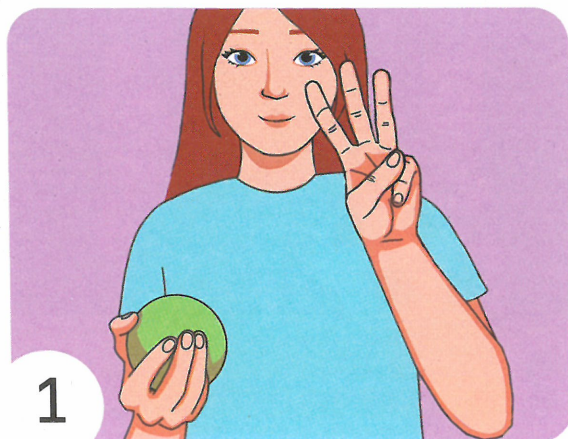
Перекажи мяч в другую руку.



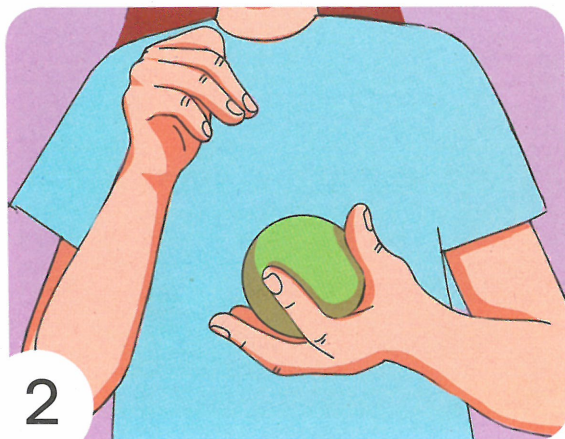
Удерживай мяч в правой руке. Левую сожми в кулак, вытяни большой палец вверх. Чередуй движения с перекачиванием мяча.



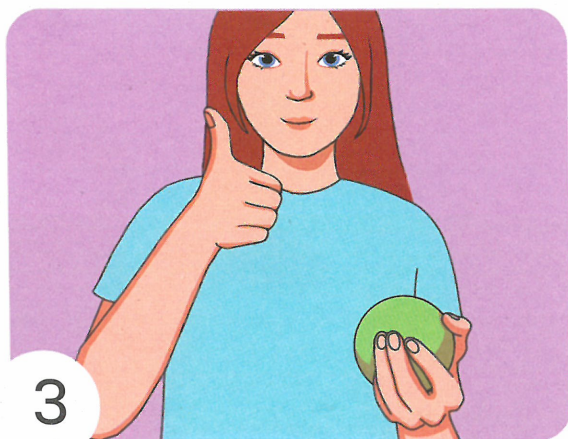
● Упражнение 3



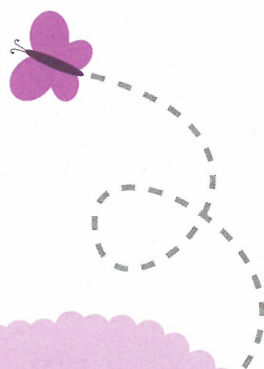
Возьми мяч в правую руку. На левой подними указательный, средний, безымянный палец вверх.



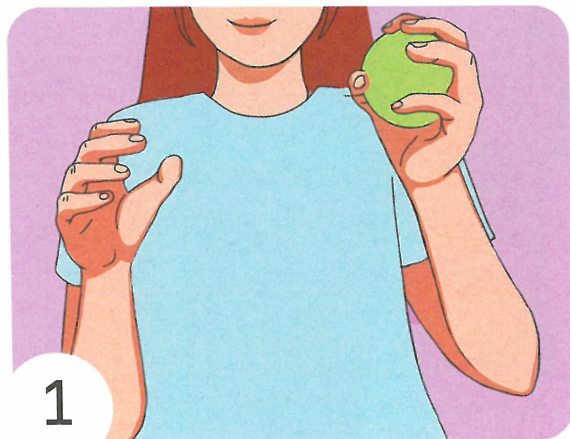
Перебрось мяч в другую руку.



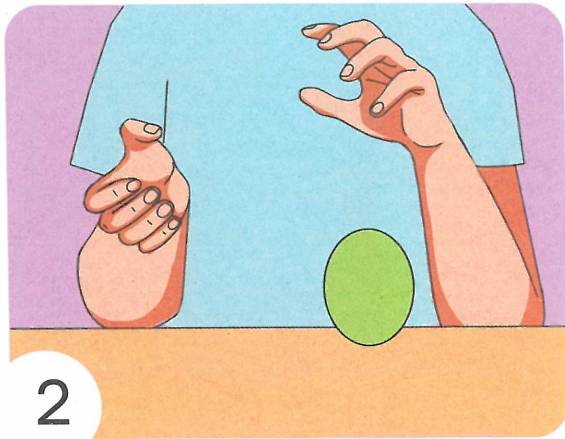
Удерживай мяч в левой руке, правую сожми в кулак, подними большой палец вверх. Чередуй движения с перебрасыванием мяча.



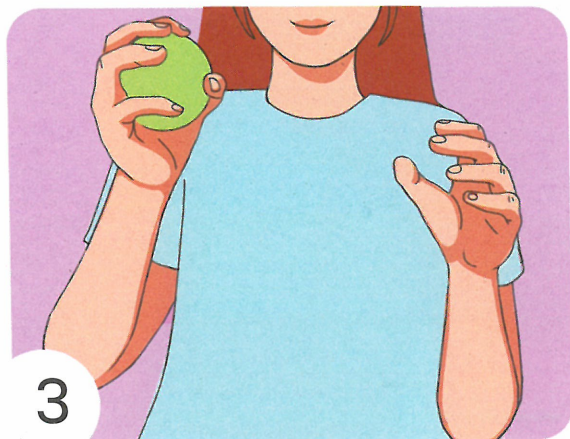
● Упражнение 4



Возьми мяч в левую руку.



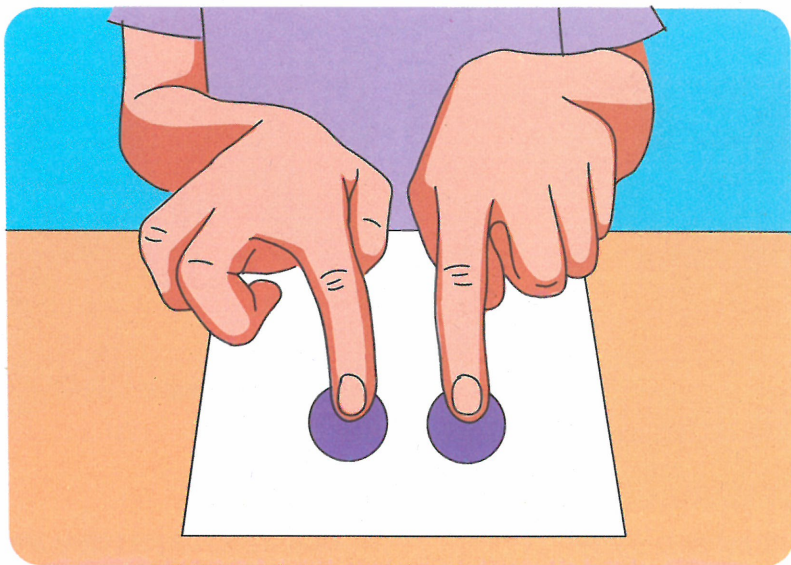
Брось его так, чтобы он отскочил от стола.



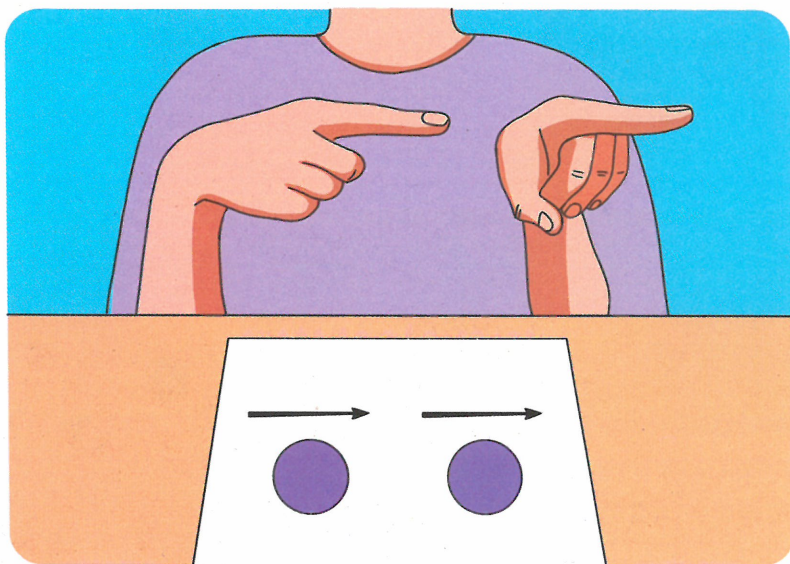
Поймай мяч правой рукой. Снова брось мяч, лови его другой рукой.



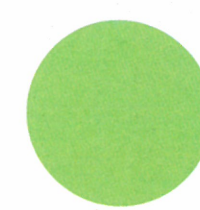
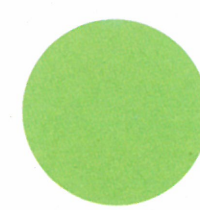
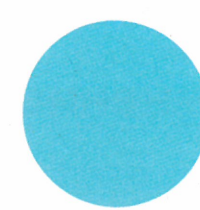
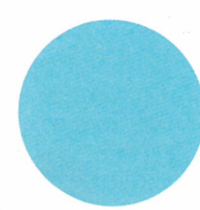
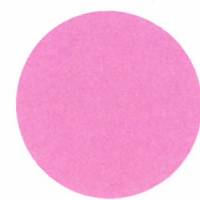
■ Точки-стрелочки



Коснись кругов указательными пальцами
обеих рук.



Подними пальцы вверх и направь их в сторону,
в которую указывают стрелки.

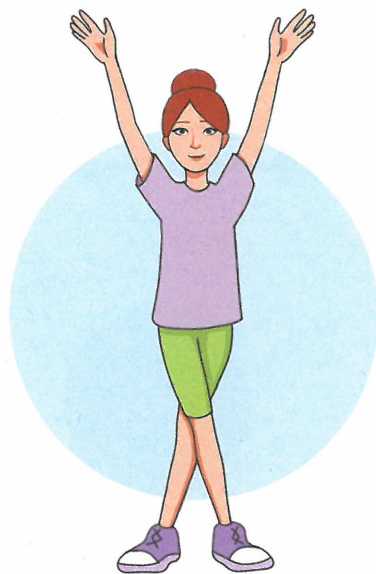


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА

★ Упражнение 1

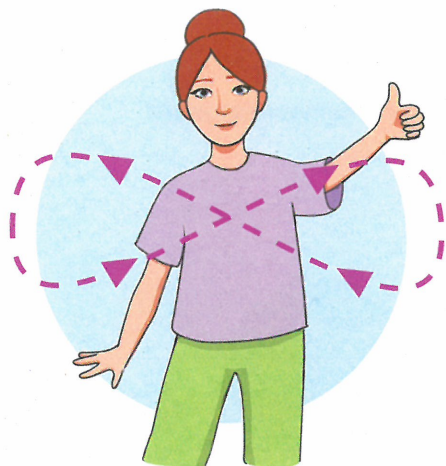


1. Поставь ноги на ширине плеч, носки направь чуть внутрь. Руки скрести перед собой.

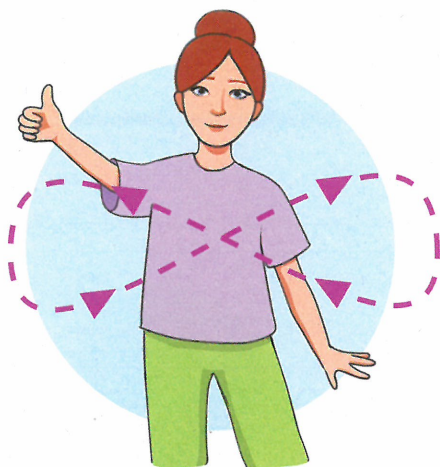


2. Скрести ноги. Подними руки вверх, разведи в стороны над головой. Чередуй движения.

★ Упражнение 2



3. Вытяни левую руку, сожми её в кулак, указательный палец направь вперёд. Рисуй в воздухе перевёрнутую восьмерку.



4. Вытяни правую руку, сожми её в кулак, указательный палец направь вперёд. Рисуй в воздухе перевёрнутую восьмерку.

★ Упражнение 3



1. Левую ногу согни в колене и подтяни к себе, локтем правой руки коснись колена.



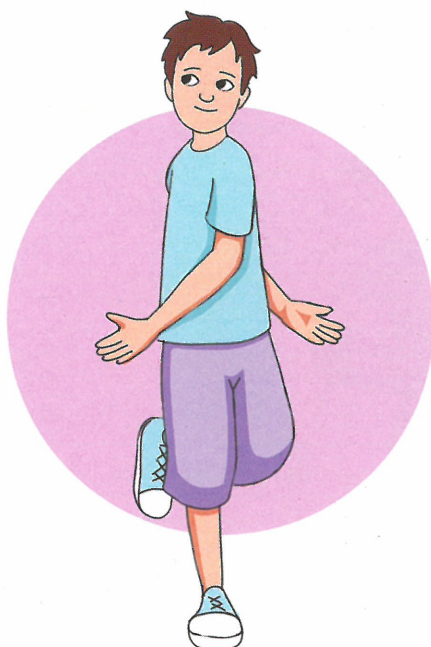
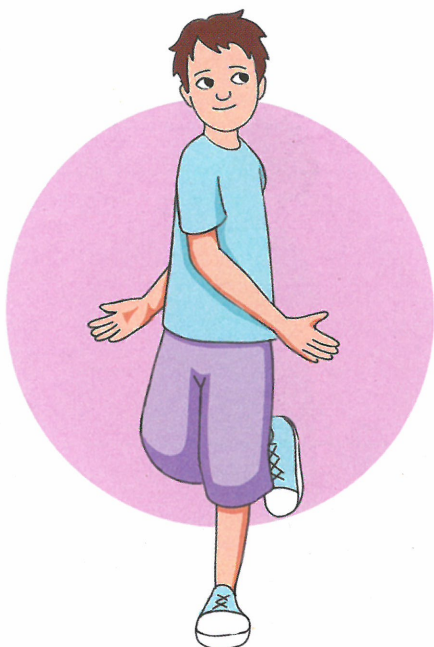
2. Левую ногу согни и отведи назад так, чтобы пяточка была направлена вверх. Коснись правой рукой левой пяточки.



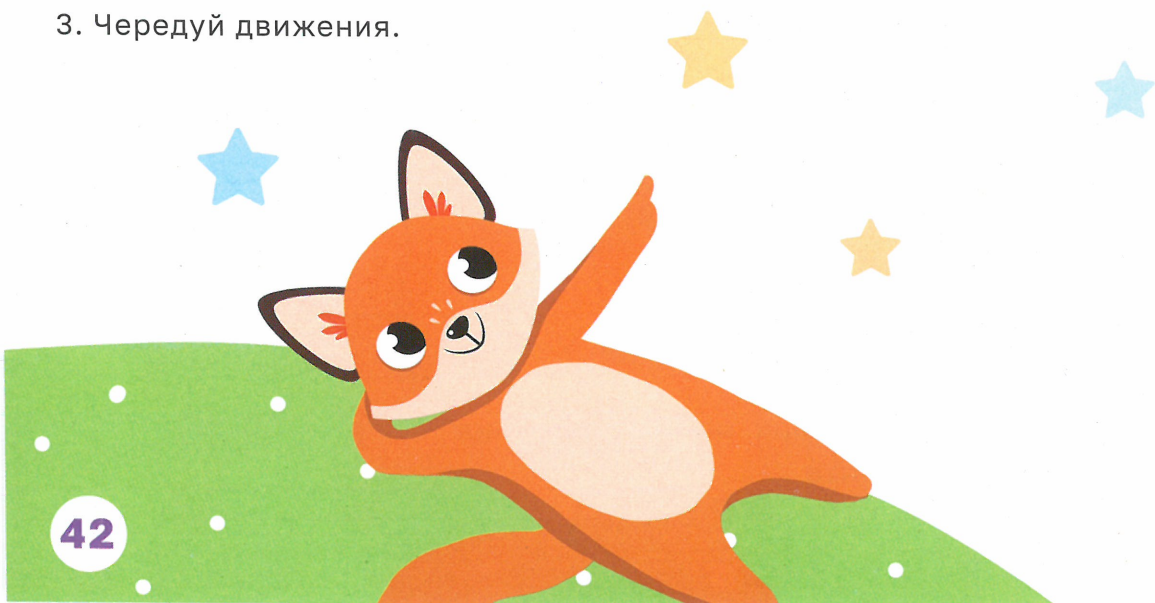
3. Выполняй эти упражнения, меняя положение рук и ног как на картинке.



● Упражнение 4



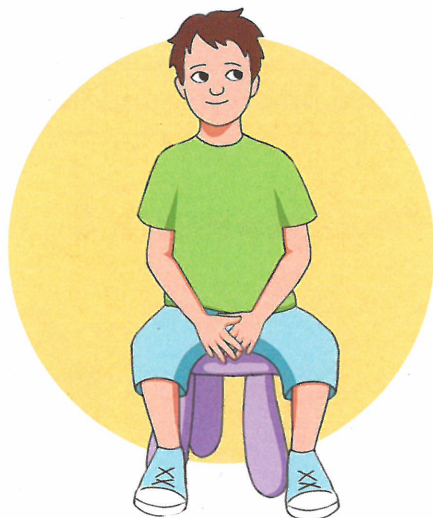
1. Стой на левой ноге, правую согни и заведи за левую. Правую руку чуть согни и направь в сторону левой ноги. Левую руку чуть согни и заведи за спину. Чуть разверни туловище в левую сторону.
2. Стой на правой ноге, левую согни и заведи за правую. Левую руку чуть согни и направь в сторону правой ноги. Правую руку чуть согни и заведи за спину. Чуть разверни туловище в правую сторону.
3. Чередуй движения.



● Упражнение 5



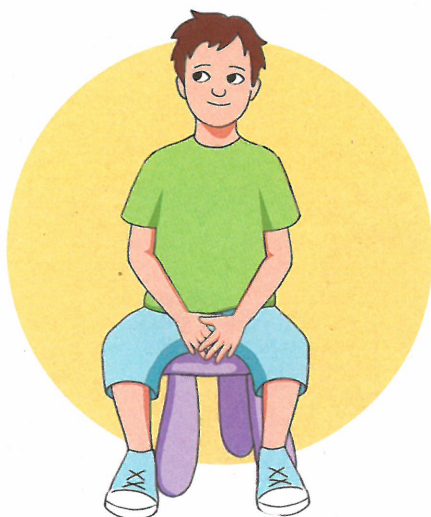
1. Сядь на стул. Согнутую в колене левую ногу поставь на пол. Положи на неё согнутую правую ногу. Положи скрещенные руки на голеностоп правой ноги.



2. Опустит ноги на пол, раздвинь стопы. Опустит руки, соедини пальцы обеих рук с друг с другом, направляя большие вверх, мизинцы вниз.



3. Согнутую в колене правую ногу поставь на пол. Положи на неё согнутую левую ногу. Положи скрещенные руки на голеностоп левой ноги.

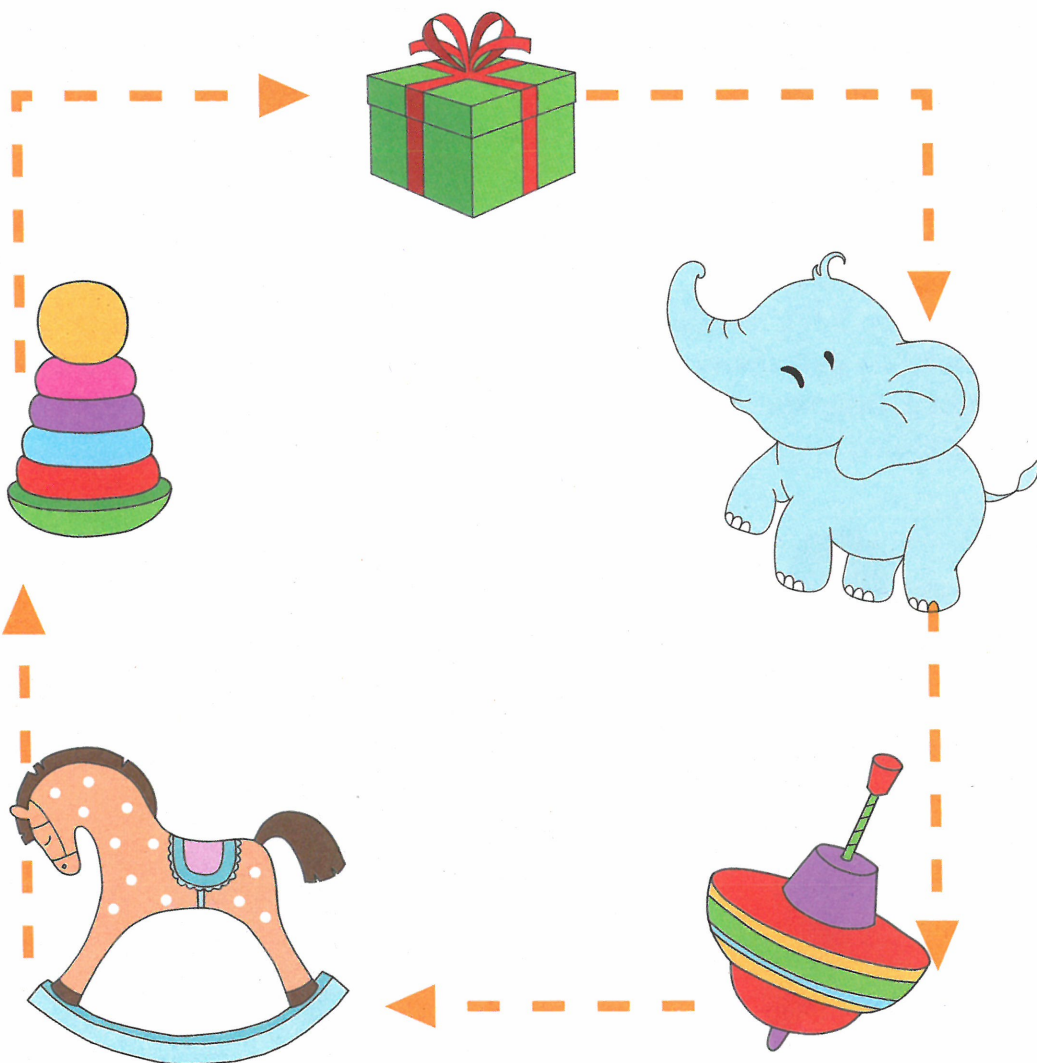


4. Опустит ноги на пол, раздвинь стопы. Опустит руки, соедини пальцы обеих рук с друг с другом, направляя большие вверх, мизинцы вниз.
Чередуй движения.

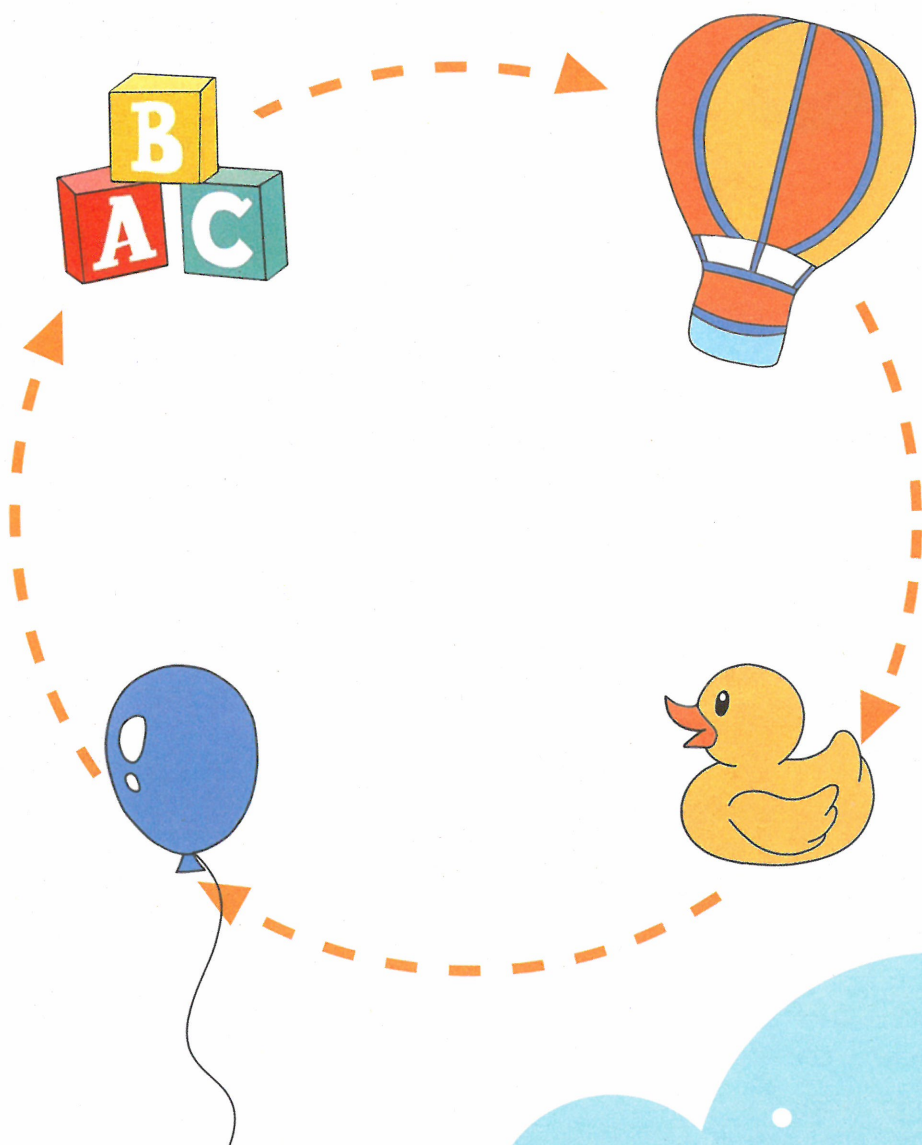
ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Двигайся по стрелкам, называй предметы, которые ты видишь.

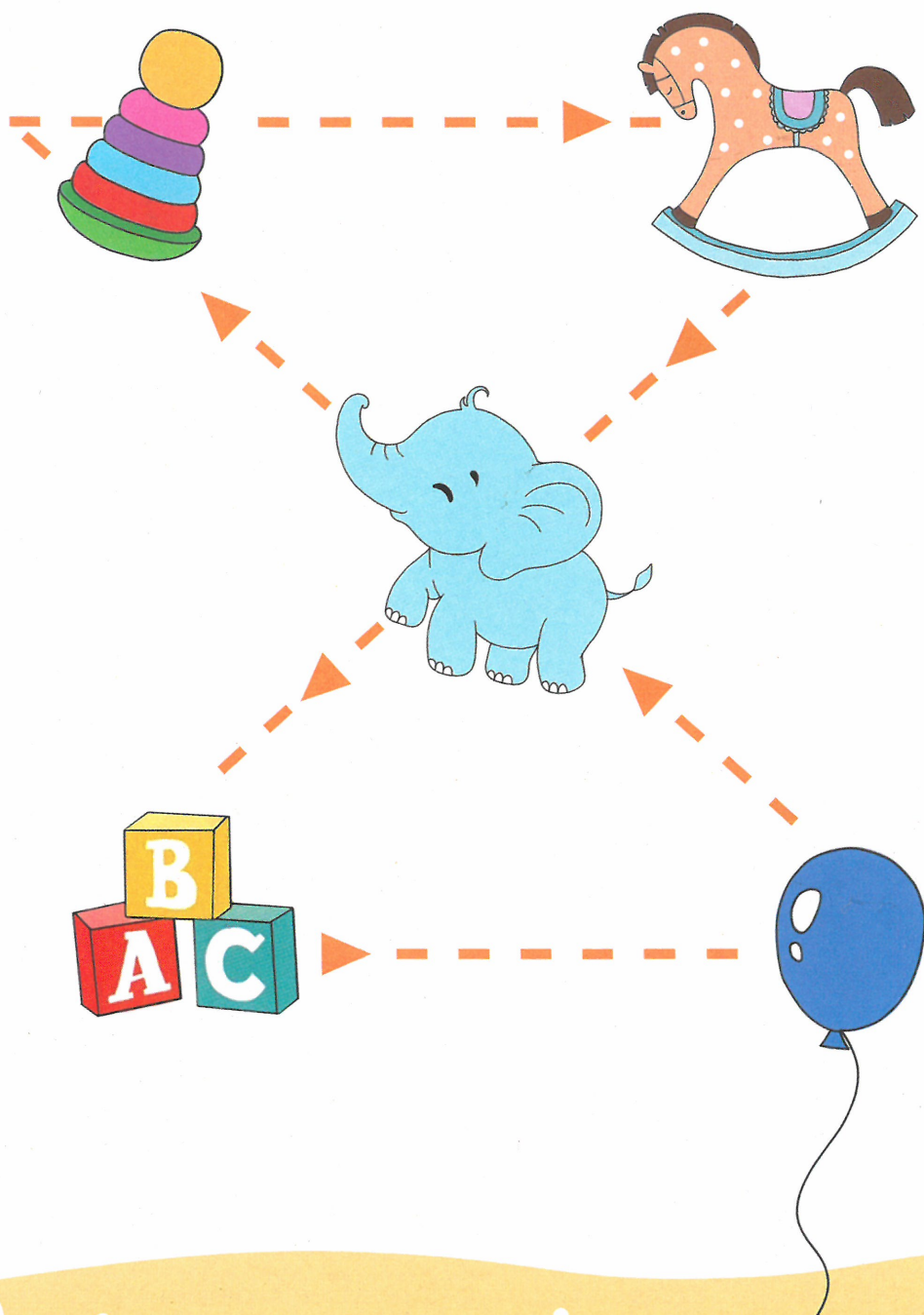
■ Упражнение 1



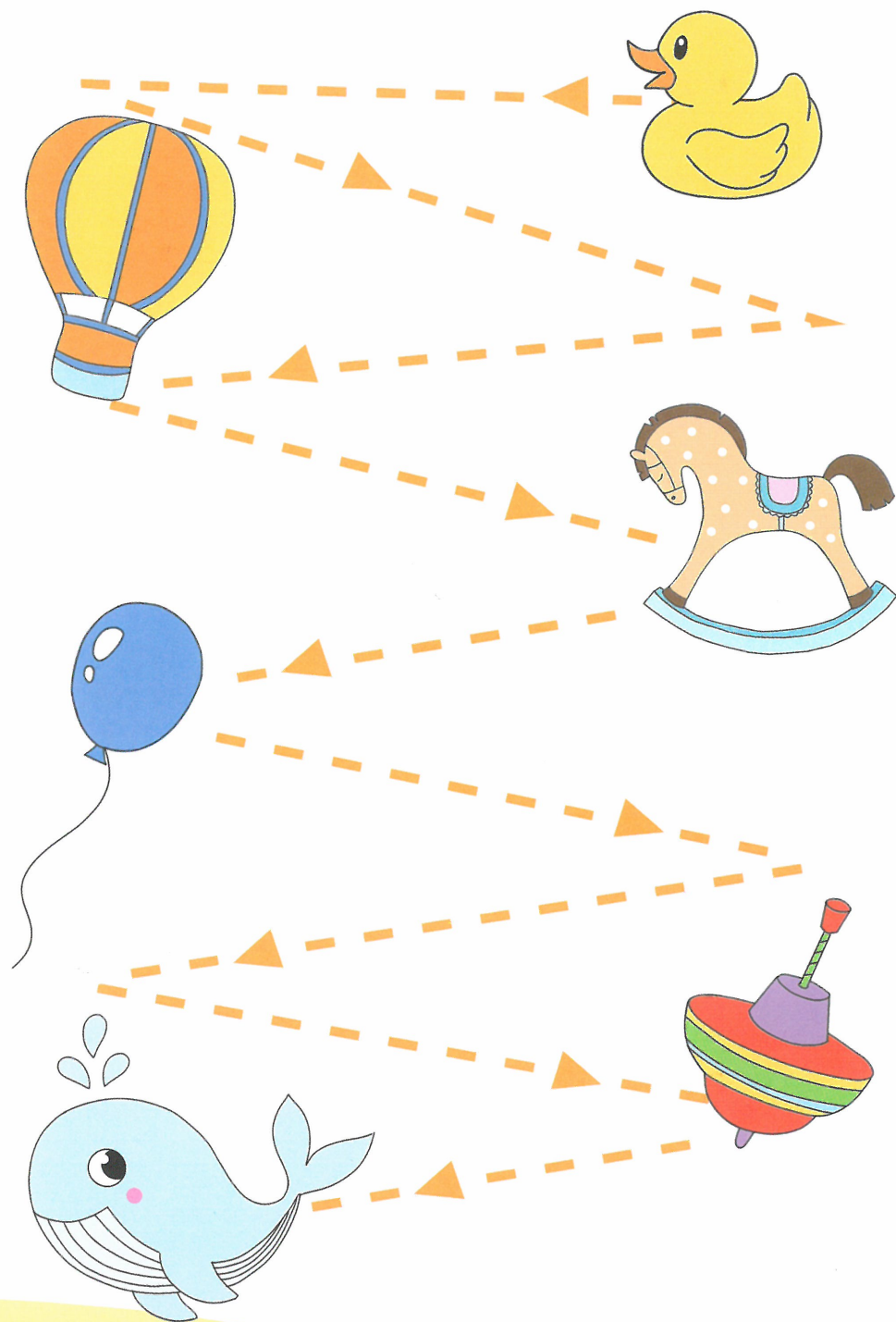
■ Упражнение 2



★ Упражнение 3



★ Упражнение 4





Дорогие читатели!



В ваших руках сборник нейрогимнастических заданий для рук, глаз и всего тела. Данные упражнения помогут улучшить общую координацию, благоприятно скажутся на речевом развитии, памяти, внимании, восприятии и мышлении.



Всего 10 минут ежедневных упражнений для отличного результата!

Артикул: 9500088

Книга "Нейрогимнастика", 48 стр.

Серия «Самый умный»

Подписано в печать 02.2023. Печать офсетная.

Изготовитель: ООО «АртесПринт»

Юридический адрес: Российская Федерация,
620085, Свердловская область, г. Екатеринбург,
ул. Смоленская, дом 12, помещение 34.

Фактический адрес: Российская Федерация, 620043,
Свердловская область, г. Екатеринбург, ул.

Ухтомская, дом 45, литер А.

e-mail: info@artespriint.ru

тел.: 8 (343) 287-03-52

Издательская группа:

А. Бажева, Е. Обоскалова,
А. Штемберг, О. Завьялова,
С. Исакова

Автор С. Бокова

Дизайнер М. Лагутина

ТР ТС 007/2011

Рекомендуется детям
с 5 лет.

Для чтения взрослыми
детьми.

УДК 372.03

ББК 74.102

**НАШИ
КНИГИ**



**БУКВА
ЛЕНД®**

**SIMA
LAND**

ЕАС



Знак информационной
безопасности в соответствии
с ФЗ №436 от 29.12.2010 г.

www.sima-land.ru

Все права защищены.
Сделано в России.

ISBN 978-5-00192-670-2



9 785001 926702