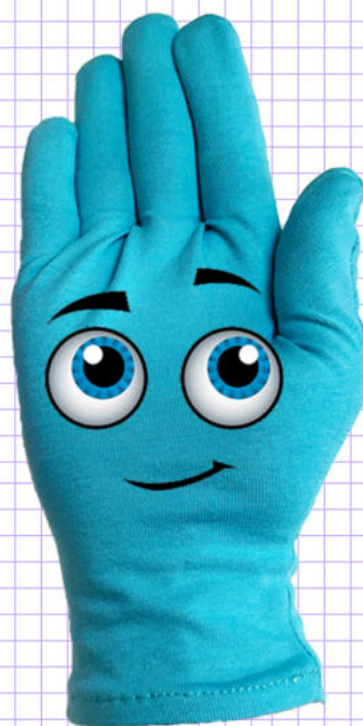


4+

ЕВГЕНИЯ БЕКЕТОВА

# 6 НЕЙРООразминок для эффективного урока»

СБОРНИК УТРАЖНЕНИЙ С ИГРОВОЙ  
НЕЙРОГИМНАСТИКОЙ



# 1

## УПРАЖНЕНИЕ РАЗМИНКИ «Замок»

**Игровая инструкция:** Чтобы запереть дверь нужен крепкий замок. Сцепи руки крепко в замок так, чтобы большой палец правой руки оказался сверху. А теперь открой замок и смести руки на один палец так, чтобы сверху оказался большой палец левой руки. Открывай и закрывай замок так, чтобы каждый раз сверху оказывался разный палец.

**Описание упражнения:** Соединяем пальцы рук в замок. Большой палец правой руки сверху, смещаем руки, чтобы попеременно то правый, то левый большой палец оказывались сверху. Можно ещё больше усложнить, продолжив смещение пальцев на один от указательного к мизинцам. Выполняем 1-1,5 минуты.



# 2

## УПРАЖНЕНИЕ КИСТЕВОЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ «Салют»

**Игровая инструкция:** Сегодня праздник и на улице пускают салют. Давай запустим салют дома? Для этого нам нужны только две твоих ладони. Одной рукой покажи жест «пять», а пальцы второй руки собери в щепотку. А теперь меняй жесты на руках местами.

**Описание упражнения:** Показываем раскрытую ладонь (жест «пять») на одной руке и собираем пальцы в щепотку на второй руке. Меняем жесты на руках местами. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через хлопок двумя руками по столу или коленям (показываем жесты, хлопаем по столу или коленям, меняем жесты на руках).

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках через хлопок по столу или коленям и говорим скороговорку «Разноцветный салют празднично засверкал» на выдохе как можно больше раз.



## 3

## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ «Жернова»

**Игровая инструкция:** Представь, что у тебя в руках не мячик, а зёрнышко, которое нужно размолоть руками. Положи мяч на тыльную сторону ладони и прижми сверху второй рукой. Постарайся вращать мяч вокруг ладони не уронив его.

**Описание упражнения:** Берём 1 мяч. Кладём его на тыльную сторону одной из ладоней и сверху прижимаем другой ладонью. Крутим мяч вокруг ладоней сначала от себя, а потом к себе. Выполняем 1,5 – 2 минуты.



## 4

## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИКИ НА УРОВНЕ ТЕЛА «Уборка»

**Игровая инструкция:** Домашние обязанности сегодня тоже никто не отменял. Задачи на сегодня - это протереть пыль и приготовить отбивные. Попробуй сделать это одновременно. Ведь гости уже скоро придут. Одной рукой делай движения как будто протираешь пыль, а второй рукой, сжатой в кулаке, стучишь молоточком.

**Описание упражнения:** Одной рукой с раскрытой ладонью гладим в воздухе, а вторую руку сжимаем в кулаке и как будто стучим. Меняем жесты на руках местами раз в 10 секунд. Выполняем 1,5 – 2 минуты на разных уровнях сложности.



**Усложнение.** Стараемся пройти по всем уровням сложности:

**1 уровень сложности.** Просто меняем жесты местами.

**2 уровень сложности.** Меняем жесты на руках, балансируя на правой ноге.

**3 уровень сложности.** Меняем жесты на руках, балансируем на правой ноге и называем все слова на букву А без остановки.



## УПРАЖНЕНИЕ С РИСОВАНИЕМ В ВОЗДУХЕ «Треугольник и квадрат»

**Игровая инструкция:** Твои руки сегодня решили превратиться в воздушных художников и нарисовать ёлочку (треугольник) и домик (квадрат). Рисуй обе фигуры одновременно обеими руками.

**Описание упражнения:** Рисуем в воздухе перед собой треугольник одной рукой и квадрат другой рукой. Периодически необходимо фигуры менять местами. Для усложнения можно использовать разноимённые пальцы. Выполняем 1,5 – 2 минуты.

левая рука

правая рука



## УПРАЖНЕНИЕ НЕЙРОПРОПИСИ «Симметричный рисунок. Раскрась»

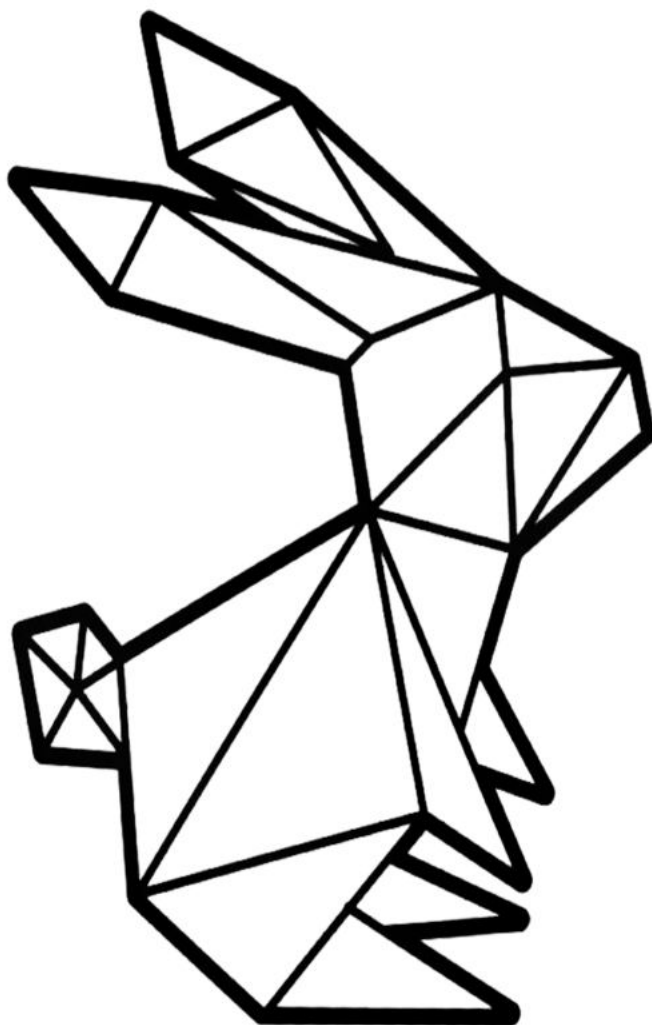
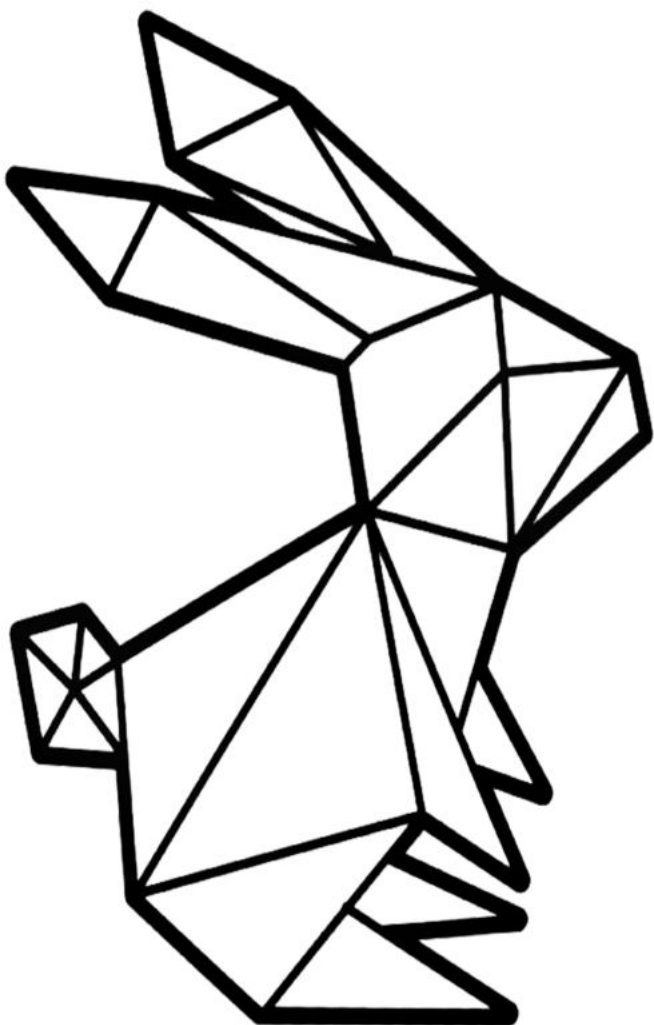
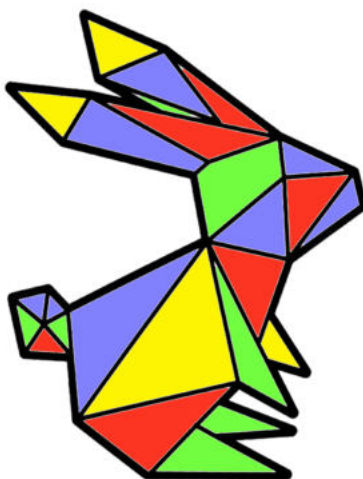
**Игровая инструкция:** Твои руки поссорились и не хотят мириться. Даже раскрашивать решили отдельно друг от друга. Возьми цветные карандаши или фломастеры и раскрась картинку по образцу.

**Описание упражнения:** Раскрашиваем симметричный рисунок одновременно двумя руками по образцу. Раскрашивание должно идти без остановки обеими руками.



Левая рука

Правая рука







## БОНУСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «Жесты, мимика, движения»

ИНСТРУКЦИЯ: Ребёнку необходимо показать изображённые жесты двумя руками, повторить позы и мимику по таблице как можно быстрее.

