

Нейробика — упражнения для мозга для детей.

1. Упражнение-разминка «Начинаем рисовать».

Обеими руками в воздухе рисуем фигуры, которые проговариваем в стихе.

Мы восьмерки рисовали,

А они у нас упали.

Нарисуем мы волну,

Очень длинную струну,

Нарисуем мы зигзаг,

Нарисуем так и так.

2. Упражнение-разминка «Начинаем рисовать усложненный вариант».

Начало упражнения такое же, как и в предыдущем, но добавляем фигур:

Мы восьмерки рисовали,

А они у нас упали.

Нарисуем мы волну,

Очень длинную струну,

Нарисуем мы зигзаг,

Нарисуем так и так.

Треугольники, квадрат,

Несколько кругов подряд,

А еще добавим точки,

Крестики, нули, крючочки,

В воду кисти окунем

и немного отдохнем.

3. Упражнение «Капитан».

Дети его очень любят и делают с удовольствием. Одной рукой отдаем честь, поднося ее ко лбу внутренним ребром ладони, как бы прикрываясь от солнца.

Другой рукой показываем «лайк», все пальцы собраны в кулак кроме

большого, который оттопырен вертикально вверх. Руку можно держать перед грудью согнутой в локте, но веселее – выпрямить, вытягивая вперед. Меняем руки. Ускоряем темп.

Чтобы малышам было веселее делать это упражнение, можно при его выполнении добавить прочтение стиха:

Я плыву на лодке белой,
По волнам с жемчужной пеной.
Я отважный Капитан,
Мне не страшен ураган.

Делаем упражнение в ритм стихотворения. Заучивание и произношение вслух стихотворения усиливает действие упражнения и дает лучшие результаты в развитии ребенка.

4. Упражнение «Капитан с хлопком».

Выполняется так же как предыдущее, только руки меняются местами через хлопок.

5. Упражнение «Гриб-Полянка».

Одна рука символизирует гриб: располагаем предплечье вертикально вверх, кисть собрана в кулак. Гриб стоит на полянке. Полянку делаем из второй руки горизонтально расположенной под первой выпрямленной ровной ладонью вниз, как за партой. Затем пеньем руки. Увеличиваем темп.

Его так же делаем в ритм стиха:

Под осиной, у ворот
Подосиновик растет.
И горит-горит на нем
Шапка красная огнем.

6. Упражнение «Голуби летели».

Руками делаем волнообразные движения, имитируя движение крыльев птиц. Затем сгибаем руки в локтях, приближая кисти к плечам, касаясь их пальцами. Потом перекрещиваем руки, прикладывая ладони к противоположным плечам. И поднимаем руки вверх. Затем повторяем тоже упражнение, но руки ставим на пояс, потом на бедра.

Голуби летели,
На плечики сели,

Местами поменялись,

В небо поднялись.

Голуби летели,

И на пояс сели,

Местами поменялись,

В небо поднялись.

Голуби летели,

На коленки сели,

Местами поменялись,

В небо поднялись.

7. Упражнение «Зеркальце-Полочка».

Одна рука подносится к лицу ладонью, как зеркало, большой палец оттопырен в сторону, перпендикулярно ладони. Другая рука – полочка, располагается горизонтально ладонью вниз, упираясь средним пальцем в ребро противоположной ладони, которая «зеркальце». Смотрим в «зеркальце», голову держим прямо, не поворачивая. Меняем положение рук местами. Взгляд следит за «зеркальцем».

Покажу я фокус Вам

Я и тут, и я вон там.

мы так похожи.

мы корчим рожи.

Повторяю все движенья,

Это я и отражение.

8. Упражнение «Коза и Заяц».

На одной руке складываем пальцы в «козу». Большой, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони, указательный и мизинец выпрямлены и направлены вверх. Другая рука в знаке «виктория».

Указательный и средний пальцы вверх, остальные прижаты к ладони.

Попеременно меняем руки.

Заяц, Коза.

Большие глаза.

Коза оп.

Заяц топ.

9. Упражнение «Класс».

Одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак "Класс". Меняем руки. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук

10. Упражнение «Колечки».

На одной руке большой палец последовательно соединяется со всеми остальными пальцами, начиная с указательного пальца. То же самой делает другая рука, но начинает с мизинца. Задача – делать упражнение одновременно двумя руками.

11. Упражнение «Кулак-ребро-ладонь».

Используем эту игру для развития фонематического восприятия либо для дифференциации звуков (если услышишь звук Ш — ставь кулак, звук С — ставь ребро; звук Р — кулак, звук Л — ладонь и т.д.).

12. Упражнение «Ладушки».

Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, и не только руками, но и лежа — ногами. Затем усложните задачу: хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены, хлопок, хлопок с партнером «левая — правая», хлопок с партнером «правая — левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами; Упражнение «Класс – заяц» Левой рукой показывать «класс», правой – «зайчика».

13. Упражнение «Попробуй повтори».

В этой игре участник должен воспроизвести положение рук или позу, которую он видит на картинке, для чего ему необходимо совершить некоторое конкретное движение. Игра способствует развитию внимания, пространственных представлений, улучшает реакцию. Набор движений,

предложенный в игре, часто используется психологами в программах по психомоторному развитию и нейропсихологической коррекции детей и, несмотря на простоту и увлекательность, является эффективным инструментом работы.

14. Упражнение «Резиночки».

Эта игра полезна для развития мелкой моторики, внимания, пространственной ориентировки. Здесь есть специальные карточки со схемами одевания резинок на пальцы. Такую игру легко сделать самим. Также полезен вариант без использования карточек по словесной инструкции (Одень на указательный пальчик левой руки розовую резинку, на безымянный пальчик правой руки-синюю и т.д. Таким образом закрепляем названия пальцев и понятия: «право-лево».

15. Упражнение «Зеркальное рисование».

Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

16. Упражнение «Ухо – нос – хлопок».

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

17. Упражнение Игры с мячами (обычными, прыгунами).

Игры и упражнения с мячом, направленные на развитие фонематического восприятия, закрепление правильного произношения. -На звук Ш отбивай мяч правой рукой, на звук С левой; -Если назову один предмет, отбивай правой рукой мяч, если много — левой; -Гласный звук услышат ушки – мяч взлетает над макушкой - если услышишь гласный звук, подбрось мяч вверх; - Стукни раз, а может два, по частям скажи слова - разделить слово на слоги,

ударяя мячом об пол; - Мяч кидай, где звук узнай - определить позицию заданного звука в слове; - Мы играем – раз, два, три, мяч бросаем, посмотри - подбросить мяч столько раз, сколько звуков в заданном слове; -Разноцветные мячи по порядку собери - составить звуковую схему слова; - С мячиком иду играть, звуки, слоги повторять» - автоматизация звуков, слогов; - Лови да бросай, слово новое узнай - заменить один звук на другой и узнать новое слово (лак – рак, усы – уши); - Мяч бросаю, диких животных называю; - Мяч передаю, деревья назову; - Чья у зверя голова? Подскажи скорей слова - образование притяжательных прилагательных (у волка - волчья, у лисы – лисья) и т.д.

18.Упражнение «Передай мячи».

Игра проходит в парах, дети встают друг против друга, в руках у одного ребенка 2мяча. -Передают поочередно в руки другому; -Передают, держа руки крест на крест; -Передают по одному мячу с хлопком и т.д.

19. Метод «Су-Джок».

Это колючие мячики с металлическими колечками внутри. На руках находится множество биологических точек, и при прокатывании Су-Джок между ладонями происходит стимуляции этих точек. Металлические колечки надеваются и снимаются на каждый пальчик. Такой массаж ребёнок может делать самостоятельно под присмотром взрослого. Здесь не страшно ошибиться: любое действие с «ёжиками» принесёт пользу. Вместо Су-Джок можно воспользоваться дарами природы: шишки, каштаны, орехи. Подойдут также любые колючие мячики, например, для стиральной машинки.

20.Упражнения с мячиками.

Выполняется в паре. У каждого по одному мячику (массажный, либо резиновый, маленький). Способы действий с мячиками: - мяч в противоположной руке – переключать из руки в руку друг другу; - мяч в противоположной руке, переключаем с левой в правую и другому отдаем; - мяч в противоположной руке – себе – другому, - мяч не в противоположной руке – другому по диагонали, - мяч не в противоположной руке – себе – по

диагонали другому, - 2 тебе, 2 мне, - диагонали – 2 у одного человека – он передает крест-накрест другому, - 2 мяча у одного – он передает – по прямой, другой по прямой, он - диагональ, другой – диагональ, - 2 у одного - передает крест-накрест – правая рука сверху, левая рука сверху. Возможны свои вариации.