

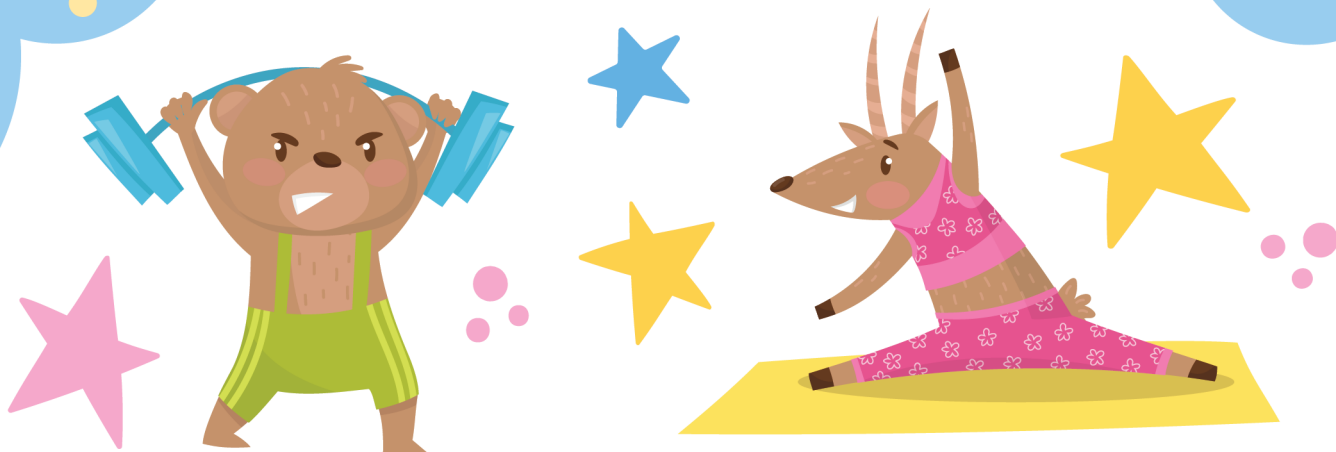
О. А. НОВИКОВСКАЯ

НЕЙРОГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

СМОТРИ И ПОВТОРЯЙ
130
заданий



Издательство АСТ
Москва
2025

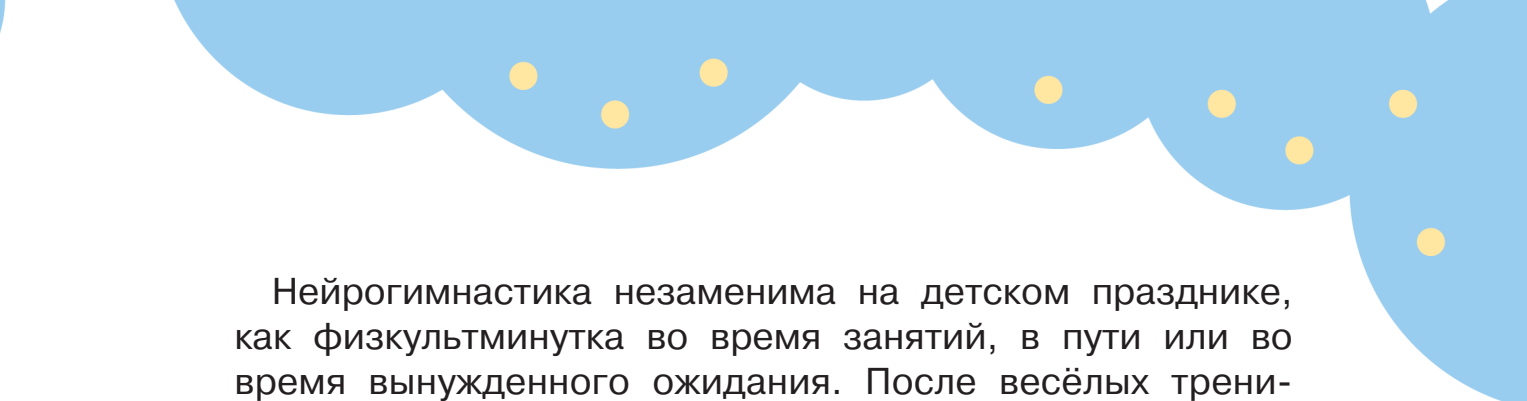


ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Движение — это жизнь, физические нагрузки дарят заряд бодрости, хорошее настроение, и конечно, существует зарядка не только для мышц, но и для мозга.

Полезные и увлекательные упражнения из нашей книги активизируют мозговую активность у малышей и взрослых. Гимнастика для ума приносит отличные результаты: согласованное межполушарное взаимодействие, высокий эмоциональный интеллект, сложные нейронные связи. Чем активнее развиты такие связи, тем лучше совершенствуются память, внимание, речь, воображение, мышление и восприятие.

Сложности в обучении — то, что родители нередко называют неусидчивостью, — могут быть вызваны трудностями в умении ребёнка концентрировать и удерживать внимание, нарушением пространственных представлений, слабостью функций программирования и контроля, утомлением и перегрузкой. Именно эти проблемы решает курс нейропсихологических упражнений, принцип которых — синхронизация работы глаз и рук, согласованность с движениями всего тела, а детям с особыми возможностями здоровья (детский церебральный паралич, задержка психического развития, аутизм, нарушение речи, синдром двигательной активности с дефицитом внимания) нейроигры помогут активно развивать жизненные навыки и познавательные способности, улучшать качество движений и речи, стимулировать процесс адаптации в обществе.



Нейрогимнастика незаменима на детском празднике, как физкультминутка во время занятий, в пути или во время вынужденного ожидания. После весёлых тренировок повышается эмоциональная устойчивость, речь становится более осмысленной — оттачивается умение связно и последовательно излагать свои мысли, сравнивать, обобщать. С каждым разом ребёнку всё легче концентрироваться на нескольких действиях одновременно, переключаться с предмета на предмет и распределять внимание между различными занятиями.

Всей семьёй включайтесь в игру, выполняйте задания по картинкам и придумывайте новые уровни сложности, если вы хотите:

- ✓ запустить и улучшить речь ребёнка;
- ✓ справиться с гиперактивностью, перепадами настроения, повышенной утомляемостью;
- ✓ поддержать малыша в стремлении мыслить и действовать самостоятельно;
- ✓ преодолеть трудности восприятия, запоминания, анализа информации;
- ✓ развить интеллект, умение достигать поставленной цели;
- ✓ укрепить здоровье ребёнка, помочь ему стать ловким и активным.

Чем больше вложено любви и внимания, тем благоприятнее условия для всестороннего развития, поэтому так важно создать атмосферу тепла и доверия. И не нужно стремиться устраивать специальные нейрозанятия — куда приятнее и интереснее совместные весёлые экспромты, тогда ребёнок точно будет стремиться достичь отличного результата, покорить новые вершины, исследовать окружающий мир.

А это и есть формула качественной тренировки мозга!

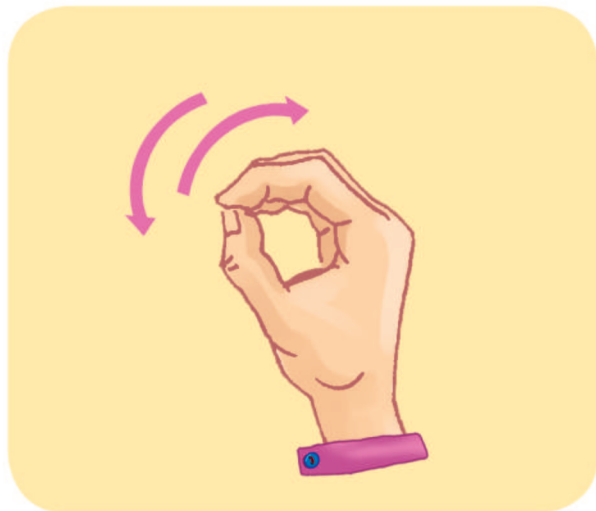
УПРАЖНЕНИЯ для одной руки

Игра «Звёздочка»

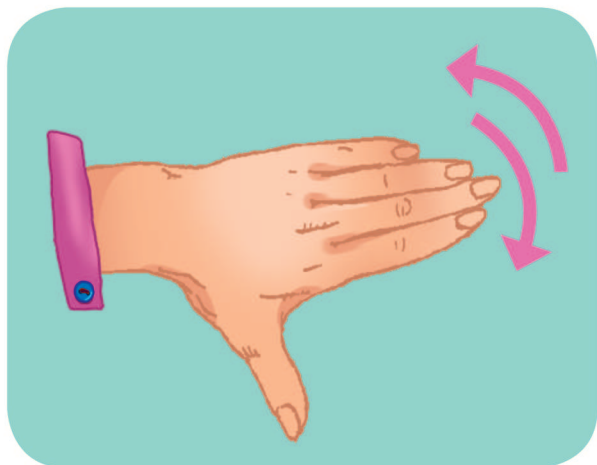


Руку согни в локте и, подняв вверх, покажи ладонь с растопыренными пальцами. Теперь слегка покачай ладонь из стороны в сторону — звёздочка сияет.

Игра «Шарик»



Положение руки то же, но пальцы сложены в виде шарика: кончики пальцев соедини. Повращай кистью руки — шарик танцует на ниточке.



Игра «Флажок»

Поверни ладошку тыльной стороной к себе. Четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) соедини и прижми друг к другу, а большой палец опусти вниз. Повращай кистью руки — флажок развевается на ветру.

Игра «Колечко»



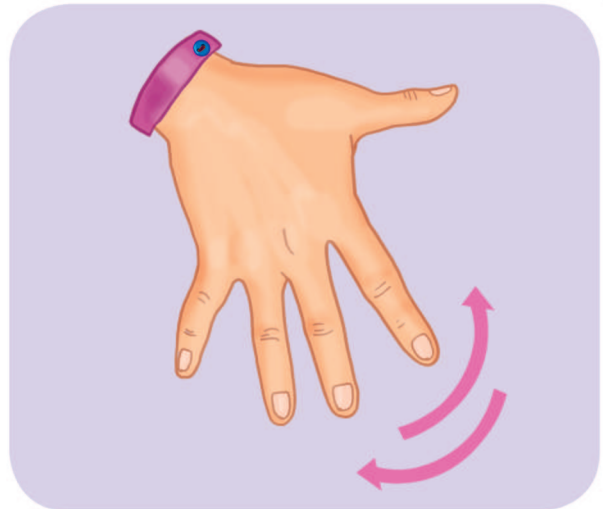
Соедини кончики большого и указательного пальцев, остальные пальцы выпрями и подними вверх. Согни руку в запястье и посмотри сквозь колечко — левым глазом, потом правым. Двигай кончик указательного пальца к основанию большого: колечко стало совсем маленьким.



Игра «Зайчик»

Сожми руку в кулак, а указательный и средний пальцы подними. Пошевели ими — это заячьи ушки. Как зайчик шевелит ушками? Поочередно сгибай то указательный, то средний палец. Зайчик испугался — быстро двигай указательным и средним пальцами вперёд-назад.

Игра «Кисточка»



Встряхивай кистью руки — как будто опускаешь кисточку в воду. Кончиками растопыренных пальцев води по столу слева направо и справа налево — словно окунаешь кисточку в краску. Что ты хочешь нарисовать? Фантазируй и выполняй движения.

