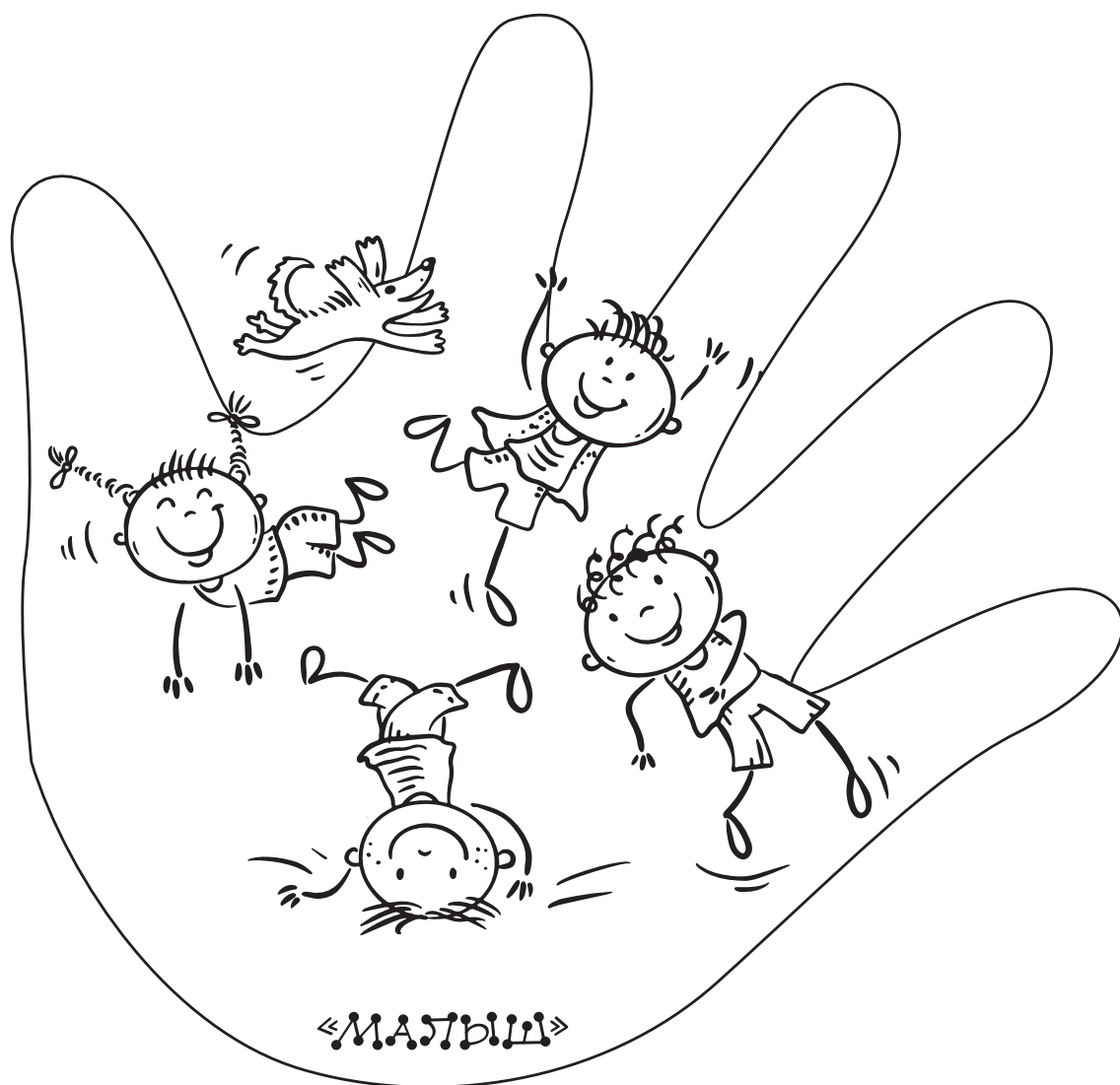


**Татьяна Трясорукова**

# НЕЙРОГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ



«МАСТЫШ»

# ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

Перед вами тренажёр для развития сверхспособностей мозга. Он будет быстрее и точнее решать задачи, дольше не уставать, лучше запоминать и управлять своим вниманием.

Для этого нужно немного потрудиться. Занимайтесь по 15–20 минут в день — и заметите классные результаты, возможно, даже в дневнике! Начинайте прямо сейчас! Отмечайте свой путь успеха и выбирайте, кем хотите стать.

## МОЙ ЛИЧНЫЙ ПУТЬ УСПЕХА

УРОВЕНЬ СОЖНОСТИ	ДАТА	РЕЗУЛЬТАТ
 <p>простой ★</p>		<b>Новичок.</b> Я немножко старался. <input type="checkbox"/>
 <p>средний ★ ★</p>		<b>Среднячок.</b> Я старался, но мне не хватило силы воли. Сейчас соберусь и закончу! <input type="checkbox"/>
 <p>повышенный ★ ★ ★</p>		<b>Профи.</b> Я справился со всеми заданиями, добрался до конца книги. Победа! <input type="checkbox"/>

## ОТ АВТОРА

Пальчиковые нейродинамические упражнения — это эффективный метод поддержания психофизического и умственного благополучия детей. Нейропсихологи отмечают, что такие упражнения особенно полезны детям с повышенной тревожностью, признаками умственной или психофизической усталости, для тех, кто тяжело справляется с эмоциями, имеет нестабильную нейродинамику мозговой деятельности (например: признаки гиперактивности) или снижение памяти и внимания.

В этом тренажёре вы найдёте пять комплексов пальчиковых нейродинамических упражнений. Они направлены на поддержание координационно-интегрированной деятельности мозга ребёнка младшего школьного возраста.

В разделе с лёгким уровнем сложности (\*) представлены упражнения на основе самомассажа и действий с предметами. Они способствуют профилактике скелетно-мышечного и психоэмоционального напряжения.

Блоки на основе межполушарного рисования и ассоциативных цепочек имеют средний уровень сложности (\*\*). Такие задания используются в качестве комбинированных алгоритмов и обеспечивают слаженную работу структур мозга.

Упражнения на основе слуховой и моторно-двигательной памяти относятся к заданиям повышенной сложности (\*\*\*). Они тренируют баланс активности между правым и левым полушариями, а также способствуют улучшению нейродинамики мозговой деятельности.

Тренажёр подходит для совместной работы взрослого и ребёнка 7–10 лет и может быть полезен как специалистам, так и родителям для домашних занятий.

**ЖЕЛАЕМ УСПЕШНОГО РАЗВИТИЯ И ОБУЧЕНИЯ!**



**Нейродинамические упражнения  
в сочетании с самомассажем  
кистей рук и пальцев**

**«КОНТРАСТНЫЙ МАССАЖ»**

Тебе понадобятся:

- природные камешки разных размеров, цветов, формы и фактуры, 15–20 штук;
- небольшие ёмкости с холодной и тёплой водой;
- маленькие махровые полотенца.

Исх. пол.: сидя за столом.

**ВАРИАНТ 1**

Положи часть камешков в ёмкость с тёплой водой, другие — в ёмкость с холодной. Опusti правую кисть в ёмкость с тёплой водой, а левую — в ёмкость с холодной водой. Произвольно перебирай камешки кончиками пальцев в течение 20–30 сек. Затем поменяй ёмкость с холодной и тёплой водой местами и повтори контрастный массаж для правой / левой руки.

**ВАРИАНТ 2**

Положи по несколько камешков в ёмкость с тёплой водой, другие — в ёмкость с холодной. Оставь камешки в воде на 1–2 мин. Достань камешки из воды и в произвольном порядке выложи на полотенце. Бери камешки по одному и катай их между ладоней в течение 5–10 сек. Затем, если камешек тёплый на ощупь, клади его справа от себя, если холодный — слева.



## «ОРЕХОВЫЙ МАССАЖ»

Тебе понадобятся: грецкие орехи, 2 шт.

Исх. пол.: сидя за столом.

### ВАРИАНТ 1

Положи правую кисть на стол раскрытой ладонью вверх. Ладонью левой руки прокатывай орех по поверхности ладони от кончиков пальцев и обратно. Постепенно увеличивай нажим и скорость в течение 1 мин.

### ВАРИАНТ 2

Одновременно двумя ладонями катай орехи кругообразными движениями по столу или другим поверхностям (например: по махровому полотенцу). Постепенно увеличивай нажим и скорость.

### ВАРИАНТ 3

Удерживая орехи «щепотью» правой / левой руки, нажимай на орехи подушечками пальцев то одной, то другой рукой. Постепенно увеличивай нажим и скорость.

