

Нейрогимнастика - это комплекс упражнений, направленных на активацию естественных механизмов работы мозга через выполнение физических движений.

Психомоторная коррекция направлена на коррекцию различных нарушений ребенка с целью восстановления у него нормального функционирования мозга.



Полезьа нейрогимнастики:

- способствует улучшению психического и физического развития детей;
- повышает способность к произвольному контролю;
- улучшает мелкую и крупную моторику;
- развивает познавательные процессы (память, внимание, мышление);
- способствует формированию пространственных представлений;
- снижает утомляемость.

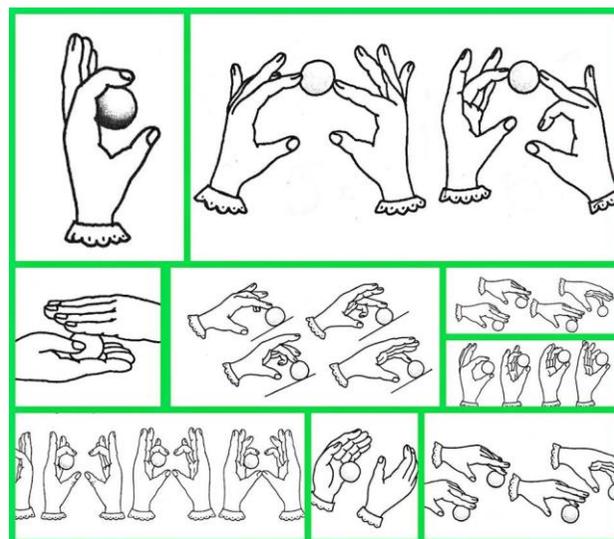
Занятия особенно показаны:

- детям с задержкой речевого развития;
- детям с СДВГ;

-детям, у которых есть сложности в освоение некоторых двигательных навыков (велосипед, рисование, письмо, завязывание шнурков и т.д.);

-детям, если у них наблюдаются нежелательные проявления в поведении (агрессия, истерики, негативизм, возбудимость и пр.);

-детям, у которых проявляется рассеянность, невнимательность.

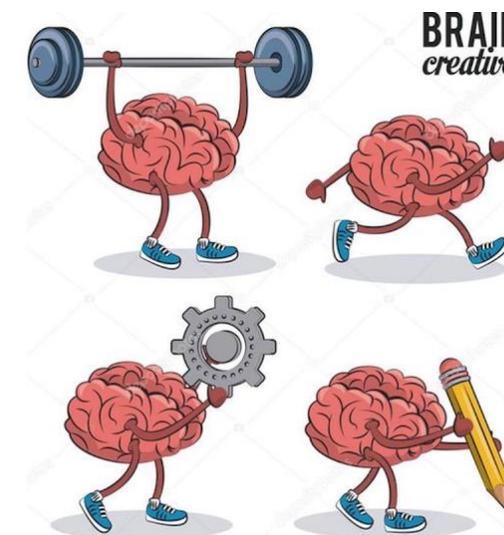


ОГБУ «Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения».

**Структурное подразделение:
«Региональный ресурсный центр для детей с расстройством аутистического спектра и другими ментальными нарушениями».**

Адрес: г. Белгород, ул. Привольная, 1.
Тел.: +7 (4722) 20-53-89.

«Гимнастика для мозга»



«Колено – локоть»

Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 10 раз.

«Ленивые восьмерки для глаз»

Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле зрения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз.

Упражнение: «Колечко» Физминутка



КОЛЕЧКО

Последовательно соединяйте с большим пальцем указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнение выполняется в прямом и обратном порядке. Сначала одной рукой, затем двумя. Темп выполнения постепенно увеличивается.



«Зеркальное рисование»

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

«Молчу — шепчу — кричу».

Следует придумать знаки, которые обозначают, что именно нужно делать: молчать, шептать или кричать и показывать их ребенку. Он должен реагировать соответствующим образом. Подобные нейропсихологические игры и упражнения развивают навыки управления у гиперактивных детей. Они помогают им регулировать громкость своих высказываний и молчать, когда это нужно.



«Цветочки».

Кисти рук – цветочки (сложены бутончиком), пальцы – лепесточки. Лепесточки раскрываются в определенной последовательности. На правой руке – средний и безымянный палец, на левой – указательный и мизинец. Далее меняются положения пальцев.

«Речка-берег»

Понадобится веревочка, ее нужно положить на пол, чтобы она обозначала береговую линию. Участник становится с одной стороны веревочки, с другой течет река. Взрослый предлагает ребенку выполнять его

команды «речка», «берег». Ребенок должен прыгать соответствующим образом.

«Муха»

Нужно взять листок бумаги и расчертить его на 16 клеток (4 на 4). Отдельно нарисовать муху и вырезать ее (можно использовать предмет, который будет ее символизировать, например, пуговицу). Поставить муху на произвольную клетку и приказывать ей двигаться в определенном направлении. После нескольких таких приказаний (клеточка вверх, две вниз и т. д.) спросить у ребенка, где муха находится сейчас. Если прозвучал правильный ответ, передвинуть ее на соответствующую клетку, если нет, повторить и продемонстрировать ее движение.



«Прикосновения»

Для игры потребуются предметы, сделанные из различных материалов: стекла, дерева, меха и т. д. Их следует положить на стол возле ребенка, завязать ему глаза. Предложить определить, что именно за предмет у него в руках.