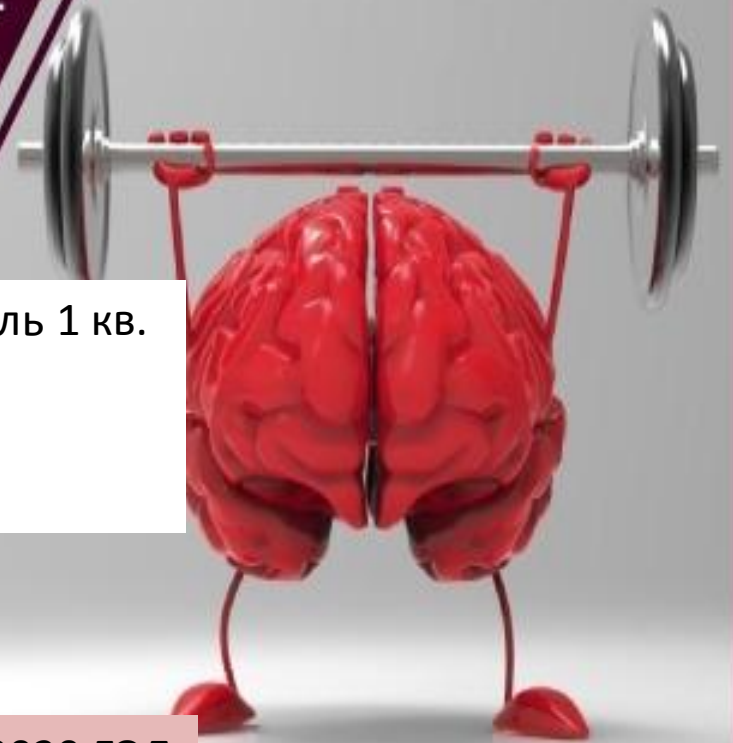


МБДОУ «Полянский детский сад «Сказка»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Нейробика Фитнес для мозга

Разработала воспитатель 1 кв.
категории:
Милованова Татьяна
Владимировна



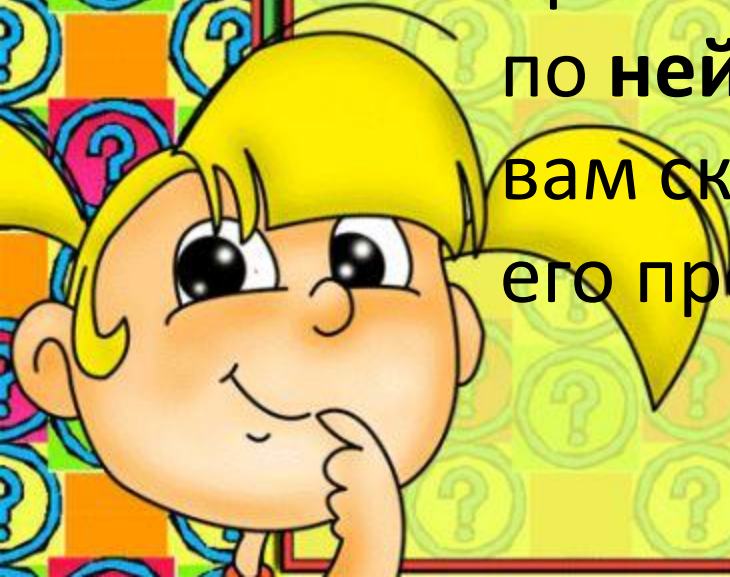
@tmozg

АПРЕЛЬ 2020 ГОД



Вечная проблема , которая возникает у родителей, чем занять ребенка дома в выходные дни и вечером.

Помощником в решении этой проблемы могут стать упражнения по **нейробике**, которые позволят вам скоротать время и интересно его провести.



НЕЙРОБИКА-это умственная гимнастика, аэробика для мозга,направленная для улучшения мыслительной деятельности.

КОМУ ПОЛЕЗНО?

Нейробикой необходимо заниматься всем: детям- чтобы уметь сосредотачиваться и усваивать новый материал, взрослым- чтобы поддерживать свой мозг в тонусе. Прежде считалось, что однажды давшая сбой клетка мозга не восстанавливается, но сейчас это утверждение опровергнуто.Оказывается , нервные клетки, а также клетки головного мозга,можно восстановить в ходе регулярных умственных тренировок.Именно для этих целей и была разработана нейробика.

Главные задачи гимнастики: стимуляция работы мозга, тренировка памяти.

ТЕХНИКА

Зарядка для мозга очень проста. Упражнения не требуют особой подготовки и определенного времени- их можно делать где и когда угодно.

При регулярных тренировках некоторые упражнения станут частью вашей жизни, что пойдет только на пользу.

А ТЕПЕРЬ ДАВАЙТЕ С ВАМИ
ПОИГРАЕМ!!!!



ПРОЧИТАЙТЕ НАЗВАНИЕ ЦВЕТОВ.
ГЛАВНОЕ ПРИ ЧТЕНИИ-
НЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ НА ЦВЕТ НАДПИСЕЙ.
УДАЧИ!!!

ЖЕЛТЫЙ **СИНИЙ** **ОРАНЖЕВЫЙ**

ЧЕРНЫЙ **КРАСНЫЙ** **ЗЕЛЕНый**

ФИОЛЕТОВЫЙ **ЖЕЛТЫЙ**

КРАСНЫЙ

ОРАНЖЕВЫЙ **ЗЕЛЕНый** **ЧЕРНЫЙ**

СИНИЙ **КРАСНЫЙ**

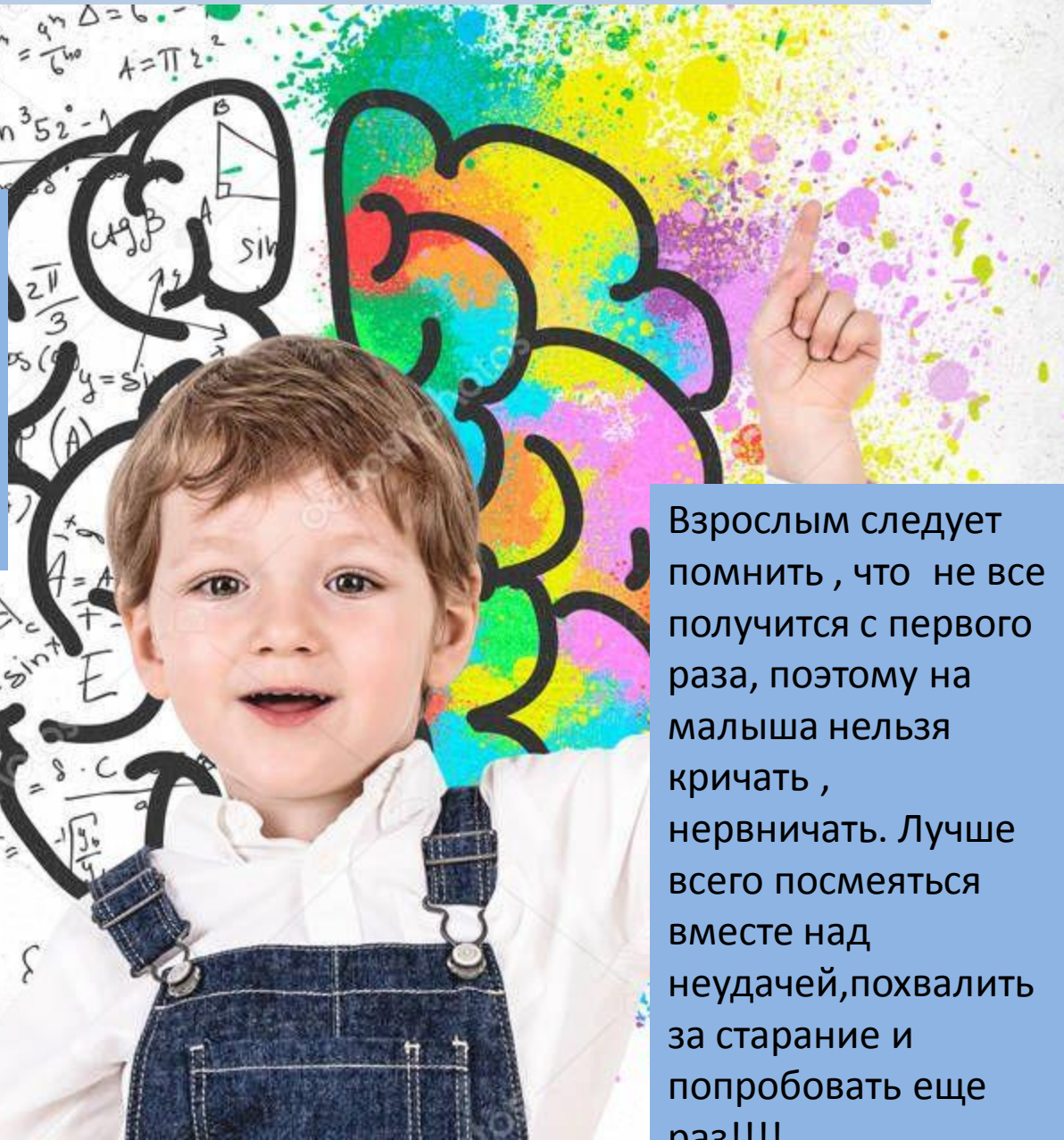
ФИОЛЕТОВЫЙ

ЗЕЛЕНый **СИНИЙ** **ОРАНЖЕВЫЙ**

А ТЕПЕРЬ ПОИГРАЙТЕ С ДЕТЬМИ!!!!

К 7-8 годам у детей уже полностью сформируется межполушарное взаимодействие и поэтому приступать к занятиям лучше всего именно в 4-5 лет.

Взрослым следует помнить, что не все получится с первого раза, поэтому на малыша нельзя кричать, нервничать. Лучше всего посмеяться вместе над неудачей, похвалить за старание и попробовать еще раз!!!!





Перекрестные шаги

- ❖ Активизирует зону обоих полушарий, образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивает уровень мышления.

Исходное положение: стоя.

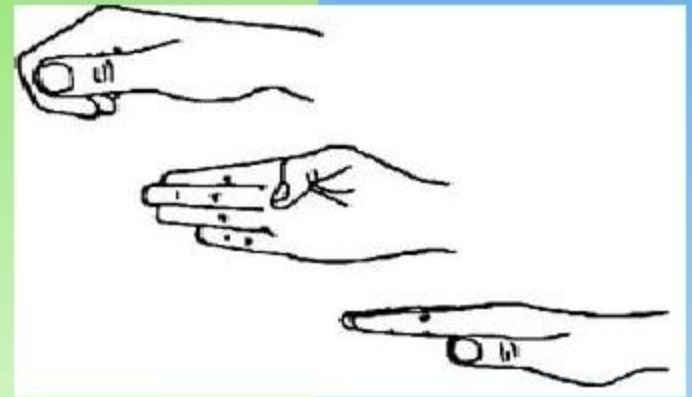
Поднять и согнуть левую ногу в колене, ладонью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой.

➤ СОЕДИНЯЕМ ЛЕВУЮ НОГУ И ПРАВУЮ РУКУ ЗА СПИНОЙ И НАОБОРОТ



Упражнения:

➤ «Кулак-ребро-ладонь»



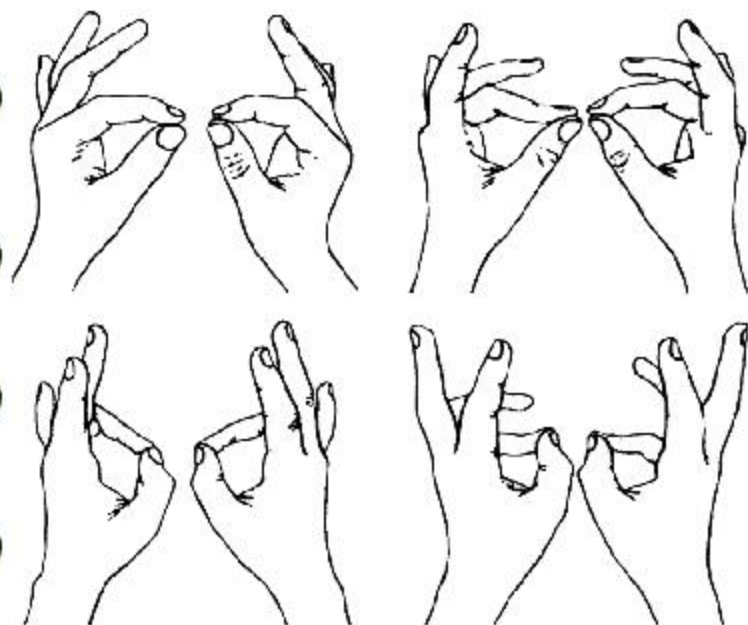
➤ «Колечки, ушки, коза»



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

КОЛЕЧКО

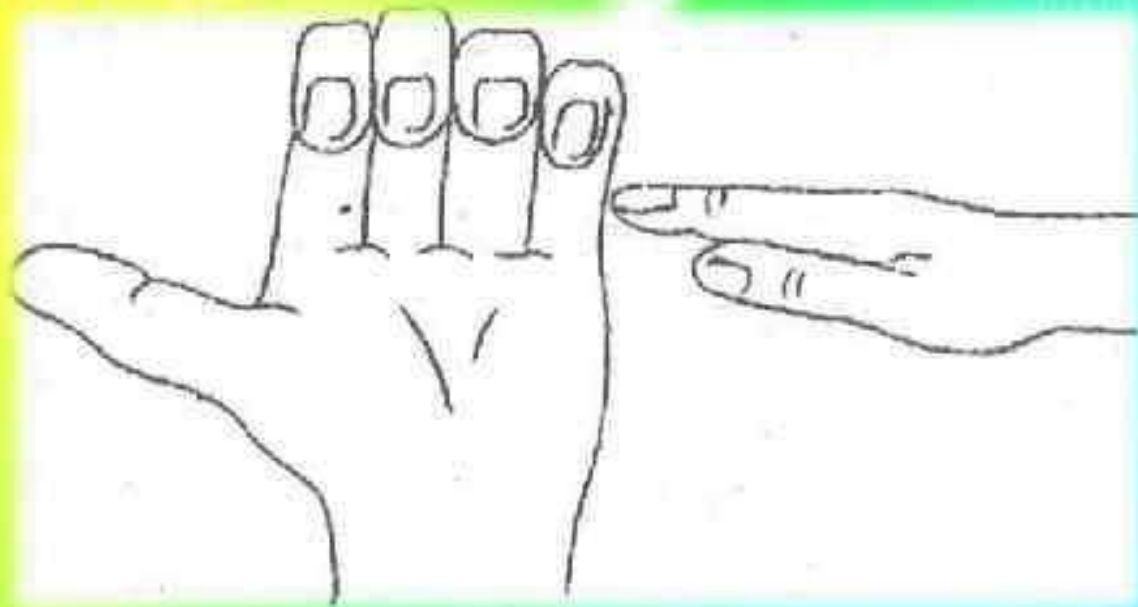
Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. *Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.*



Кинезиологические физминутки

Упражнение «Лезгинка»

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз.



10. Упражнение «Энергетическая зевота»



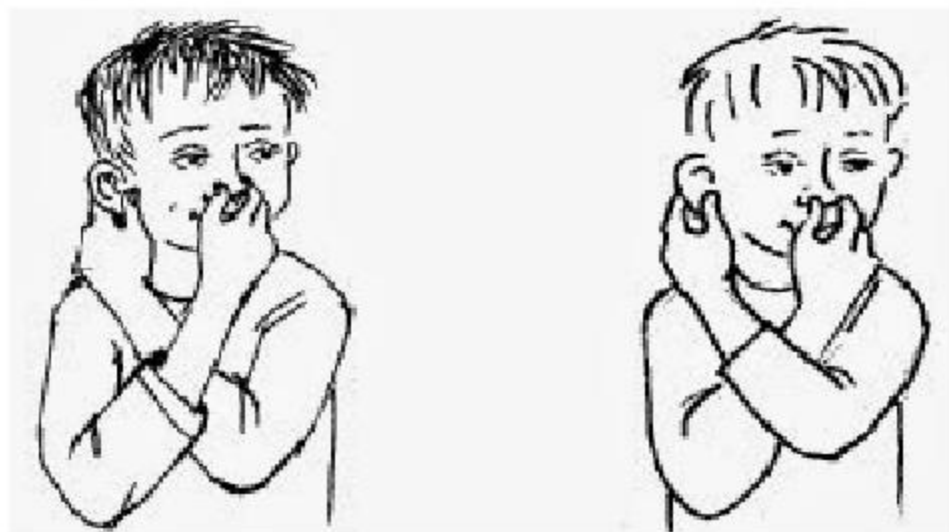
Займите удобную позицию стоя или сидя. Положите ладони на щеки. Откройте и закройте рот, чтобы почувствовать под руками точки соединения верхней и нижней челюстей. Переместите пальцы на эти точки.

Представьте, что вы зеваете: широко откройте рот и на высоте «зевка» массируйте пальцами найденные точки. При этом попробуйте произносить расслабляющий длинный звук «ва-а-а-а-у-у-у».

При правильном выполнении упражнения вы непременно зевнете по-настоящему!

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ «УХО – НОС»

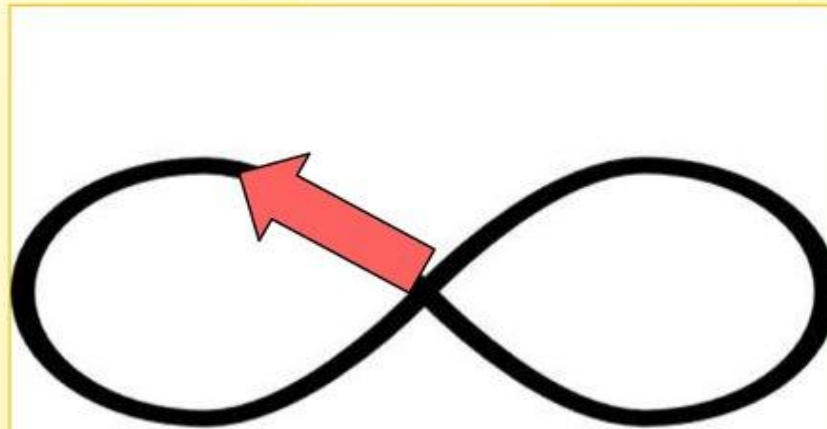
Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».



“Ленивые восьмерки”.

- ❖ Возьмите карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности) Затем обведите 4-6 раз правой, а затем левой рукой.

Такое упражнение полезно рисовать в воздухе глазами или указательным пальцем. Детям можно нарисовать знак бесконечности на листке бумаги и повесить на стенку, чтобы легче было «рисовать»



Полезно рисовать
двумя руками

Постепенно задание можно усложнить, предлагая изобразить сердечки, круги, прямоугольники. При выполнении сидя можно рисовать и стопами.

УПРАЖНЕНИЕ «СОВА»

Данное упражнение снимает напряжение в шее и способствует притоку крови к головному мозгу. За счет обогащения мозга кислородом активизируется сосредоточение, внимание и навыки понимания, совершенствуется внутренняя речь, мышление.



ИНСТРУКЦИЯ: 1. Правой ладонью

захватите мышцу посередине плечевого пояса (надостную). Ладонь должна быть мягкой, как бы приклеенной к мышце.

2. Сжимайте мышцу, на выходе медленно поворачивая голову слева направо, пересекая среднюю линию тела. Доходя до крайней удобной для вас точки в повороте головы, начинайте движение в обратную сторону. При этом губы, сложенные трубочкой, произносят звук «Ух» на выдохе. Одновременно с «Ух» происходит сжатие мышцы ладонью и поворот головы. Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза с каждым уханьем расширяются, имитируя круглые глаза совы. При выполнении этих движений важна синхронность! Прodelайте правой рукой столько раз, сколько считаете нужным, но не меньше трех. 3. Поменяйте руки и повторите упражнение, расслабляя другую надостную мышцу.

Интересные упражнения на координацию движения:

- ❖ Хлопаем в ладоши-топаем правой ногой;
- ❖ Хлопаем в ладоши –топаем левой ногой;
- ❖ Хлопаем и топаем справа-хлопаем и топаем слева;
- ❖ Хлопаем справа- топаем слева;
- ❖ Руки поочередно ставим на пояс,на плечи, поднимаем вверх и вниз;
- ❖ Маршируем+ работаем руками на пояс, поочередно, затем на плечи, снова на пояс и на плечи.

Хлопаем в
ладоши и читаем
стихотворение

Таковы наиболее эффективные упражнения гимнастики для мозга, которые можно выполнять вместе с детьми, такие тренировки не только будут полезными для стимулирования мышления, памяти, умения думать, но и поднимут настроение, подарят уверенность в себе, зарядят малыша энергией. Желаем удачи!!!!