



Консультация для родителей «Нейрогимнастика»

***«Гимнастика для мозга
– ключ к развитию
способностей ребёнка»
Пол Дениссон***

Гимнастика по утрам – это обязательный атрибут хорошего самочувствия на весь день и здоровья человека.

Мало кто будет спорить с тем, что регулярное проведение гимнастических упражнений благоприятно сказывается на общем состоянии человеческого организма. Но важно понимать, что в таком разогреве нуждается не только наше тело, но и мозг, которому тоже необходима тренировка. Именно с этой целью проводится нейрогимнастика – это определенный комплекс упражнений, направленный на активацию полноценной работы левого и правого полушария, помогая управлять физической, умственной и эмоциональной жизнью. Попробуйте регулярно (5-7 минут в день) выполнять эти упражнения вместе с вашим ребёнком:

«Молоток-пила» (упражнение выполняется либо на столе, либо на коленях) левой рукой как бы пилим пилой, правой в это же время «забиваем молотком гвозди» при этом проговаривая звуки, слоги или слова для автоматизации звуков.

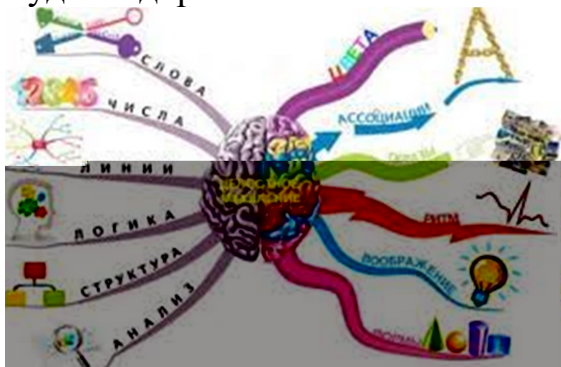
«Перекресты» — стоя. Правая рука на поясе, левая в это время – на правом плече, затем меняем положение: левая рука на поясе, правая – на левом плече сопровождая проговариванием речевого материала. «Вертолёт» Правая рука движется от себя, левая – к себе. По хлопку меняем направления движения рук при этом проговаривая звуки, слоги или слова для автоматизации звуков.

«Жаба» Руки положить на стол или на колени. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой руки лежит на плоскости стола или на коленях. Задание: одновременно и целенаправленно изменять положения рук.

«Ухо – нос» Взяться левой рукой за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно опустить руки и хлопнуть в ладоши. Изменить положение рук с точностью до наоборот.

«Солнце – забор – камень» Ребенку показывают три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга. Солнце – рука поднята вверх, пальцы выпрямлены и широко разведены. Забор – пальцы плотно прижаты друг к другу и вытянуты вверх. Камень – ладонь сжата в кулак

Успехов Вам, уважаемые родители, в воспитании и развитии ваших детей. Будьте здоровы!



С уважением,
учитель – логопед МБОУ «Брянская СОШ» Бадулина О.Н.