

Уважаемые родители, эта информация для вас!

В этой памятке вы познакомитесь с нейрогимнастикой.

Нейрогимнастика для детей - это комплекс упражнений, направленных на активизацию работы мозга через физические движения.

Основные преимущества нейрогимнастики:

- Развитие мышления, речи и памяти. Упражнения стимулируют когнитивные функции, улучшают способность к обучению и усвоению информации.
- Улучшение координации и моторики. Развивается крупная и мелкая моторика, зрительно-моторная координация, точность движений.
- Синхронизация работы полушарий. Это повышает работоспособность мозга, концентрацию внимания и общую умственную производительность.
- Снижение утомляемости. Регулярные занятия помогают уменьшить утомляемость, особенно в конце учебного дня.
- Эмоциональная регуляция. Нейрогимнастика способствует стабилизации эмоционального фона, снижению капризности и проблем с поведением.



Чтобы нейроупражнения приносили максимальную пользу, **соблюдайте** не сложные **рекомендации** по проведению занятий:

1. Выполняйте упражнения ежедневно.
2. Обязательно демонстрируйте все упражнения и помогайте ребенку правильно выполнять их.
3. Перед сном заниматься не стоит: нейрогимнастика бодрит.
4. Если какое-то упражнение дается ребенку легко - пришло время усложнить его и ускорить темп или добавить дополнительные движения.
5. Занимайтесь не дольше 7-10 минут в день. Всего в комплексе должно быть не больше 5-6 упражнений.
6. Время от времени меняйте упражнения, чтобы занятия не наскучили ребенку.

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 вперед-назад.



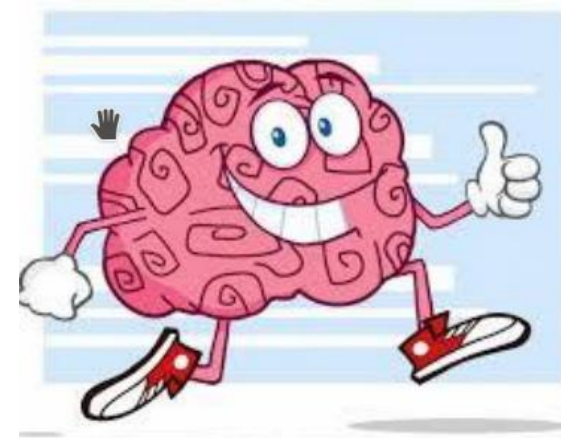


Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения»

Отделение реабилитации детей с ограниченными возможностями и ранней помощи

«УМНЫЕ ИГРЫ или нейрогимнастика»



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

