

Дорогие ребята, эта информация для вас!

Простые упражнения, которые помогают активизировать работу мозга и улучшить взаимодействие между его полушариями - **это нейрогимнастика.**

Простыми словами, **нейрогимнастика** - это «зарядка для мозга», которая через движения активизирует его работу и помогает лучше усваивать информацию, координировать движения и развиваться в целом.

Как это работает

Мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых отвечает за свои функции:

- Правое полушарие - за координацию движений, восприятие пространства, творчество.
- Левое полушарие - за логику, математику и речь.

НЕЙРОГИМНАСТИКА

Назови цвета:

Желтый **черный** **красный** **зелёный**
красный **синий** **красный** **желтый**
черный **зелёный** **черный** **желтый**
красный **зелёный** **синий** **желтый**

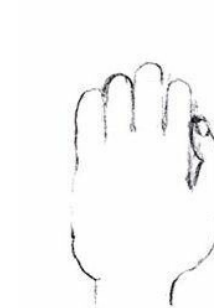
«УХО-НОС»

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.



«ФОНАРИКИ»

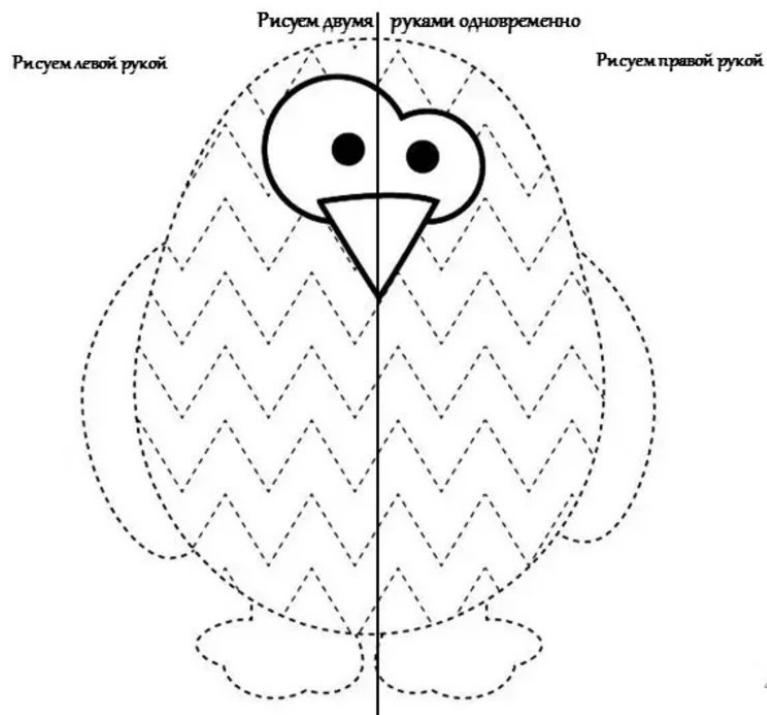
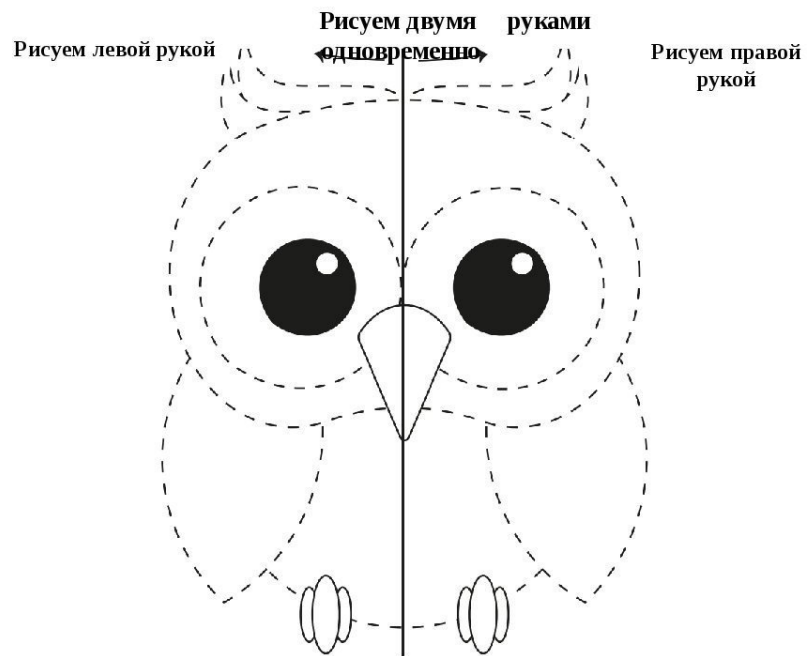
Пальцы правой руки выпрямлены, раскинуты в разные стороны и напряжены. Левая рука стиснута в кулак. По очереди изменяются положения рук: стискиваются пальцы на правой, выпрямляются на левой руке, и наоборот.



Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены



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 ДВИЖЕНИЯ - ЭТО ИНТЕРЕСНО!



ПАМЯТКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

п. Красная Горбатка

