

КАРТОТЕКА
НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ
(«Гимнастика мозга» П. Дениссон)



Оформила:
учитель-логопед
Родионова С. В.

ДВИЖЕНИЯ, ПЕРЕСЕКАЮЩИЕ
СРЕДНЮЮ ЛИНИЮ ТЕЛА

Это те упражнения Гимнастики Мозга, которые помогают использовать оба полушария гармонично и делать их "перекрестную" работу все лучше и лучше.



Каждое утро рекомендуется делать **ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ И ПРЫЖКИ** под музыку.

Цель: полушария мозга, благодаря перекрестным движениям, подключаются в работу одновременно, ребёнок чувствует себя готовым к познанию новых вещей.

Координировать движения так, чтобы в такт движению руки двигалась и противоположная нога. Можно двигаться вперед, в стороны, назад и двигать глазами во всех направлениях; касаться рукой противоположного колена время от времени, пересекая срединную линию тела.

Упражнение

"ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ"

Предложите нарисовать "восьмерки":

- правой рукой - три раза;
- левой рукой – три раза;
- обеими руками, соединенными вместе – три

раза.



Упражнение

"ДВОЙНОЙ РИСУНОК"

Цель: расслабление мышц руки и глаз, формирование навыков письма.

Рисовать предметы и фигуры, двигая обеими руками одновременно:

- навстречу друг другу;
- вверх и вниз;
- разводя их в стороны.

Можно создавать различные интересные формы, фигуры.

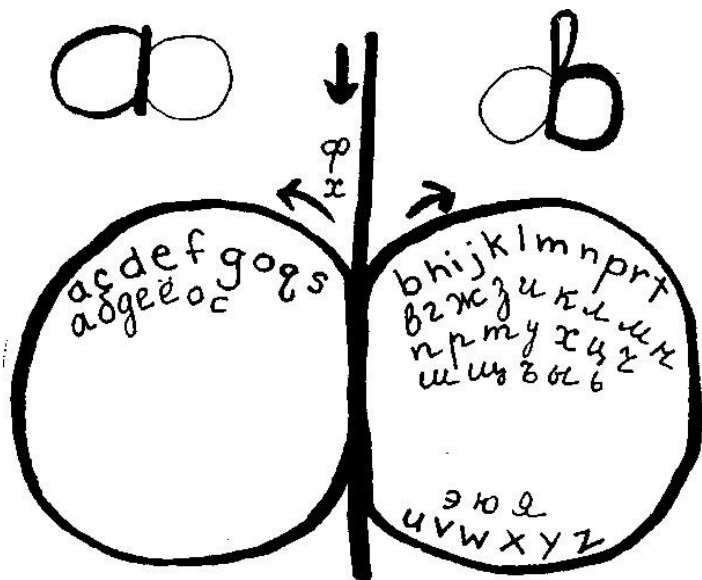


Упражнение

«АЛФАВИТ ВОСЬМЕРКА»

Цель: развитие умения творчески мыслить и писать.

Предложить ребёнку писать буквы, располагая их в нужном кольце "Ленивой восьмерки".



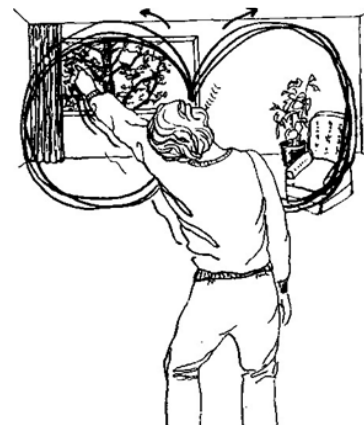
Упражнение "СЛОН"

Цель: расслабление мышц шеи и глаз, развитие внимания.

Согнуть колени, прижать голову к плечу и вытянуть руку вперёд и рисовать «Ленивую восьмёрку». При этом использовать работу ребер так, чтобы вся верхняя часть тела двигалась как единое целое во время прослеживания за "Ленивой восьмеркой", которую рисуете вдальке. Смотреть дальше своих пальцев (необходимо видеть обе руки). Повторите упражнение для другой руки.

Эти буквы идут закруглениями влево.

Эти буквы начинаются от центра и идут закруглениями вправо.



Упражнение "ВРАЩЕНИЯ ШЕИ"

Цель: расслабление мышц шеи и плеч, развитие силы голоса.

Дышать глубоко, расслабить плечи и опустить голову прямо вниз. Медленно вращать головой из стороны в сторону, снимая напряжение на выдохах. Делать небольшие круговые движения подбородком в местах, где чувствуете напряжение. После этих движений голос при чтении и говорении будет звучать намного сильнее. Делать небольшие круговые движения подбородком в местах напряжения.



Упражнение "РОКЕР"

Цель: расслабление боковых мышц после длительного сидения и письменных занятий.

Откинуться назад, опираясь о руки, и массировать бока и ягодицы, делая раскачивающие движения кругами, назад и вперед и до тех пор, пока напряжение не исчезнет.

Делайте упражнение на удобной поверхности—на коврикe.



Упражнение "БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ"

Цель: расслабление мышц живота, снятие чувства напряженности.

Положить руку на брюшную область. Выдохнуть весь старый воздух короткими мягкими струйками (словно стремитесь удержать пушинку на лету). Сделать медленный глубокий вдох, наполняясь нежно, подобно шару. Рука должна мягко подниматься при вдохе и опускаться при выдохе.

Если прогнуть спину назад после выдоха, воздух проникнет в легкие еще глубже.

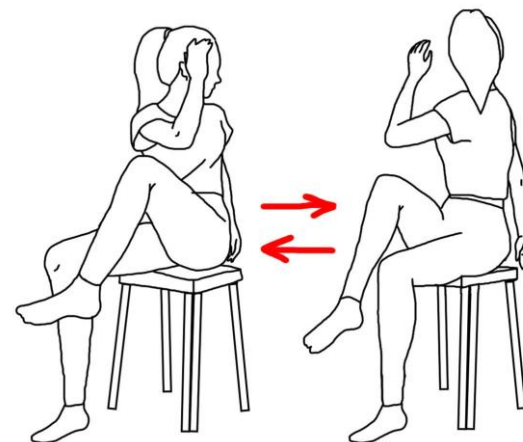


Упражнение

"ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ШАГ СИДЯ"

Цель: "разогрев" перед занятиями спортом и играми. Представить себе, что едешь на мотоцикле и касаешься при этом локтями противоположных колен. Мои голова и тело чувствуют себя в хорошем тонусе!

Можно делать "Перекрестные движения лежа" на удобной поверхности—на коврике или кровати.



Упражнение "ЭНЕРГЕТИЗАТОР"

Цель: расслабление после тяжелого дня; придания силы для выполнения вечерних домашних дел.

Положить голову между рук. Выдохнуть все напряжение. Затем спокойно вдохнуть воздух и наполнить им всю грудную клетку. Теперь легко поднять голову, начиная со лба, затем—шею и верхнюю часть тела. Нижняя часть тела и плечи остаются расслабленными. Далее с выдохом опустить подбородок на грудь. Опустить голову так, чтобы удлинить задние мышцы шеи. Расслабиться и дышать глубоко.



Упражнение "ПЕРЕКРЁСТ" ("X")

Цель: полушария мозга, благодаря перекрестным движениям, подключаются в работу одновременно, ребёнок чувствует себя готовым к познанию новых вещей.

Координировать движения так, чтобы в такт движению руки двигалась и противоположная нога. Можно двигаться вперед, в стороны, назад и двигать глазами во всех направлениях; касаться рукой противоположного колена время от времени, пересекая срединную линию тела.



УПРАЖНЕНИЯ, РАСТЯГИВАЮЩИЕ МЫШЦЫ ТЕЛА

Упражнение "СОВА"

Цель: освобождение от небольшого напряжения, которое возникает из-за длительного сидения и чтения.

Схватить и плотно сжать мышцу плеча. Поверните голову и посмотрите назад через плечо. Вдохнуть глубоко и развернуть плечи. Затем посмотреть через другое плечо, вновь распрямить плечи. Опустите подбородок на грудь и вдохните глубоко, расслабляя мышцы. Повторите то же самое, схватив другое плечо.



Упражнение "АКТИВИЗАЦИЯ РУКИ"

Цель: расслабление мышц плечевого пояса, формирование навыков письма, творческого сочинения.

Поднять одну руку к уху. Мягко выдохнуть воздух сквозь сомкнутые губы, активизировать в это время работу мышц руки, двигая ее другой рукой в четырех направлениях (вперед, назад, к себе и от себя).



Упражнение "ПОМПА ИКР НОГ"

Цель: повышение мотивации к учению и желанию двигаться.

Наклониться вперед, сделать выдох и мягко опустить ногу, которая находится позади и прижать пятку к полу. Когда возникнет чувство, что напряжение прошло, сделать глубокий вдох и поднимите пятку. Повторить упражнение трижды по отношению к каждой ноге. Чем глубже делать выпады на колено, тем больше почувствуется работа икр ног.



Упражнение "ГРАВИТАЦИОННОЕ СКОЛЬЖЕНИЕ"

Цель: расслабление мышц тела.

Сесть удобно. Скрестить ноги в лодыжках. Колени держать свободно. Наклониться вперед, руки плавно опустить вниз и сделать выдох, а затем — выпрямиться, поднять руки и сделать вдох. Сделать упражнение, наклоняясь вперед, влево и вправо. Потом повторить упражнение, изменив положение ног.



Упражнение "ЗАЕМЛИТЕЛЬ"

Цель: формировать умение фокусировать энергию на выполняемой работе.

Свободно развести ноги в стороны. Правая ступня направлена вправо, а левая—прямо вперед. На выдохе согнуть правое колено; а на вдохе выпрямить ее. Во время выполнения упражнения держать поясницу, плотно прижав ее руками. Это усиливает работу мышц пояса (можно почувствовать ее по ту сторону, где нога выпрямлена) и помочь стабилизировать их. Сделайте упражнение трижды, а потом повторить его по отношению к левой ноге.



УПРАЖНЕНИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭНЕРГИЮ ТЕЛА

Упражнение "КНОПКИ МОЗГА"

Цель: расслабление перед чтением или работой глазами.

Держать пупок, одновременно глубоко массировать точки у нижних оснований ключиц по правую и левую стороны от грудины.

Делая упражнение "КНОПКИ МОЗГА", можно представить, что на носу кисть и рисовать ею "БАБОЧКУ ВОСЬМЕРКОЙ" на потолке или ПРОСЛЕЖИВАТЬ глазами за линией, где потолок сходится со стеной. После всего этого глаза плавно скользят по словам при чтении.



"ЭНЕРГЕТИЗИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ"

Цель: формировать умение сосредоточиться.

Прикоснуться двумя пальцами одной руки под нижней губой, а другой — к верхнему краю лобковой кости. Вдохнуть "энергию" глубоко в центр тела.



Упражнение "КНОПКИ БАЛАНСА"

Цель: формировать навык держать тело расслабленным, а мозг—готовым к работе.

Надавить двумя пальцами одной руки за ухом в углублении у основания черепа, а другую положить на пупок. "Вдохнуть" энергию. Минутой позже надавить в углублении за другим ухом.



Упражнение

"КНОПКИ КОСМОСА"

Цель: проясняют ей голову при принятии быстрых решений на работе.

Прикоснуться двумя пальцами одной руки над верхней губой, а другую положить на копчик. Постоять так в течение минуты, "вдыхая" энергию вверх по позвоночному столбу. Можно делать упражнения "КНОПКИ ЗЕМЛИ И КОСМОСА" одновременно: глубоко массировать над верхней и нижней губами, направляя при этом внимание (и взгляд) снизу вверх несколько раз.



Упражнение

"ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЗЕВОТЫ"

Цель: формировать умение расслаблять голосовые связки.

Представить, что вы зеваете. Надавить кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях. Сделать глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляя напряжение.



ПОЗЫ, УГЛУБЛЯЮЩИЕ ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ

Упражнение "КРЮКИ"

Цель: формировать умение поднимать дух. Упражнение состоит из двух частей (дедушка выполняет первую часть, а бабушка—вторую).

Вначале положить левую лодыжку поверх правой. Затем перекрестить руки на груди — левая поверх правой, схватить их в замок, переплетая пальцы между собой, и положить их на груди. (Некоторые люди чувствуют себя лучше, когда правая лодыжка лежит поверх левой, и правая рука находится над левой). Посидеть в этой позе минуту, делая глубокие вдохи, закрыв глаза и прижав язык к твердому небу.

Во второй части упражнения разъединить ноги, сомкнуть кончики пальцев рук между собой и дышать глубоко в течение другой минуты.



Упражнение "ПОЗИТИВНЫЕ ТОЧКИ"

Цель: формировать умение успокаивать нервную систему.

Держать их самим себе или просить об этом друг друга каждый раз, когда чувствуешь себя нервными или боишься чего-либо. Менее, чем через минуту после прикосновения к точкам, начинаешь чувствовать себя спокойными.

К ПОЗИТИВНЫМ ТОЧКАМ прикасаться очень легко, чуть натягивая кожу лба. Точки находятся на лбу ровно над глазными яблоками между линией волос и бровей.

