

Нейрогімнастичні вправи для дітей з ООП для розвитку моторики, уваги та пам'яті.

✓ «Дзеркальне малювання»

Дитина бере в обидві руки по фломастеру та починає малювати на аркуші симетричні малюнки обома руками одночасно. Можна розпочати з простого - лінії, геометричні фігури - і поступово ускладнювати.

Про переваги методики вправи

Головна ідея методу дзеркального малювання - координація просторового та візуального сприйняття, правої та лівої руки.

Завдяки одночасним та синхронним рухам відбуваються цікаві речі: руки та очі не напружуються (порівняйте зі звичайним письмом), а навпаки відбувається розслаблення, а разом з цим робота мозку гармонізується.

Цікавим є факт - геній Ренесансу, Леонардо да Вінчі, однаково вільно малював та писав обома руками. Вірогідно, що це може бути одним з факторів його геніальності.

Цей метод може бути корисним для будь-якого віку, його легко урізноманітнювати та ускладнювати(спрощувати).

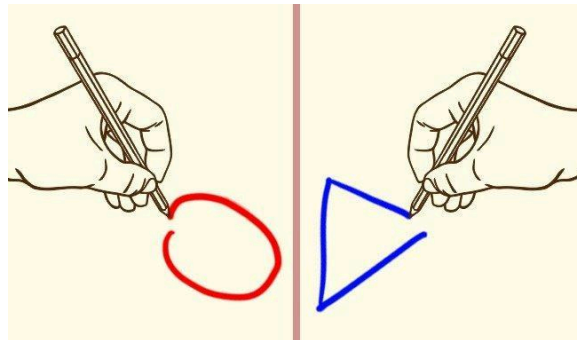
Наприклад, для зовсім маленьких дітей, можна запропонувати обвести пальчиками обох рук шаблон геометричної фігури. Або підключити до виконання кінестетику і помалювати у пісочниці. Для старших і тренуваних - різні завдання для кожної руки, малювання фарбами.

Перевага дзеркального малювання у простоті його застосування - достатньо мати лише папір і два олівці і тренажер готовий!

Про переваги методики вправи

Вправа "кільце" є однією з кінезологічних вправ, спрямованих на розвиток моторики та координації пальців. Ця вправа виконується за допомогою спеціального пристрою або просто звичайного резинового кільця. Основна мета вправи - зміцнення м'язів рук та пальців, покращення кровообігу та координації рухів.

Велика перевага вправи "кільце" полягає в її доступності та можливості проведення в будь-якому місці та в будь-який час. Вона допомагає розслабити напружені м'язи, зняти втому та покращити зграйові навички. Регулярне виконання цієї вправи допоможе покращити кінезологічні якості вашої руки та пальців.



✓ «Кільце»

Дитині пропонуємо послідовно та якомога швидше перебирати пальці рук, поєднуючи по черзі в кільце з великим пальцем вказівний, середній, підмізинний та мізинець. Виконувати в обох напрямках, кожною рукою, а потім обома.



✓ «Частокіл»

Руки підняти догори, пальці випрямити.

Про переваги методики вправи

Вправа, яка наповнить вас енергією та вмикають нейронні зв'язки.

Для нормального функціонування центральної нервової системи необхідна безперервна взаємодія правої і лівої півкуль головного мозку. Визначені на практиці спеціальні рухи активізують нервові шляхи у мозку в обох півкулях одночасно, знижують стрес і покращують загальний стан здоров'я.

Про переваги методики вправи

Руки рук тісно пов'язані з мовленням, вони є одним з факторів його формування.

Тренування рухів пальців рук покращує не тільки рухові можливості дитини, а й розвиток психічних і мовних навичок. У свою чергу, формування рухів руки тісно пов'язано з розвитком рухового аналізатора і зорового сприймання, різних видів чутливості, просторового орієнтування, координації рухів та ін.

Схрестити вказівний та середній пальці, в потім – підмізинний та мізинець. Ритмічно змінювати.



✓ «Перехресні кроки»

Дитина крокує на місці, високо піднімаючи коліно та торкаючись (або наближаючи) до нього ліктем тієї ж руки. Потім крокує так, щоб до коліна тягнувся лікоть протилежної руки.

