



**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 41 Полянка»**

Картотека «Нейрофитнес»

Воспитатель: Ковригина Юлия Анатольевна

Упражнения необходимо проводить ежедневно. Детей учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному.

- занятия проводятся утром;
- занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

1. Упражнение: «Логоритмика на ортоковриках»

Цель: активизация природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли, развитие интегрированной работы двух полушарий. Активизация центров: речевого и языкового.

Задачи: развитие межполушарной специализации, синхронизация работы полушарий.

Используем: в подвижных играх, зарядке, физ. минутке.

Дети выполняют ходьбу по массажным коврикам в ритм стихотворений, сопровождая каждый шаг определенным ритмом движения рук.

2. Упражнение «Ухо – нос»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела, произвольности и самоконтроля).

Задачи: развитие скорости для медлительных детей, развитие управления движениями, саморегуляции, развитие концентрации внимания.

Используем: на занятиях, в режимных моментах.

Исходное положение:

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот»

3. Упражнение: «Перекрёстные шаги»

Цель: активизация природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли, развитие интегрированной работы двух полушарий. Активизация центров: речевого и языкового.

Задачи: развитие межполушарной специализации, синхронизация работы полушарий.

Используем: в подвижных играх, зарядке, физ. минутке, на прогулке.

Исходное положение:

Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота. Ребенок подтягивает правое колено к левому локтю. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснитесь его. Затем сгибает правую ногу (имитация бега с захлестыванием голени) и касается лодыжки левой рукой. Ребенок становится прямо, его голова находится по средней линии тела.

Растяжка

«Солнышко-заборчик-камешки»

Солнышко: руки подняты вверх, пальцы обеих рук растопырены

Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

Заборчик: руки подняты, ладони выпрямлены, пальцы прижаты друг к другу.

Камешки: руки сжаты в кулаки.

Дыхательные упражнения

“Дыхание”

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с;

2 — плавный выдох через нос.

Глазодвигательные упражнения

«Поворот»

Голову ты поверни, за спиной что? Посмотри.

Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

Развитие мелкой моторики

«Дом-ёжик-замок»

«Дом» – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить.

«Ёжик» – поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.

«Замок» – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

«Ухо-нос, наклон»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо, наклон влево. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши; затем поменять положение рук, выполнить упражнение «с точностью до наоборот».

Массаж спины

«Свинки»

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки

Все постукивают

Все похрюкивают:

Туки-туки-туки-тук!

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

Встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать по спине ладонями впереди стоящего ребенка, на повторение потешки поворачиваются на 180 и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.

Релаксация

“Ковер-самолет”

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

1.Растяжки

«Тянем- потянем»

Предлагаемые движения помогут детям и взрослым быстро настроиться на выполнение важной работы.



MyShared

2.Дыхательные упражнения

“Свеча”

Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом

“Дышим носом”

Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

3. Глазодвигательные упражнения

“Зоркий глаз”

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив большой палец поднятым вверх. Взгляд зафиксировать на кончике большого пальца.левой рукой удерживать голову за подбородок. Правую руку медленно отводить в правую сторону. Следить глазами за пальцем. Упражнение выполняют 3 раза. Затем происходит смена руки и направления движений.

4. Телесные движения

“Мельница”

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

“Паровозик”

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«ЗМЕЙКА»

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.



6. Массаж (Самомассаж)

“Ушки на макушке”

Затем растереть уши по направлению снизу-вверх и наоборот.

7. Упражнения на релаксацию

“Путешествие на облаке”

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните (вдох через нос) и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваше тело удобно расположилось на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Облако перенесет вас сейчас в такое место, где может произойти что –нибудь чудесное и волшебное... Давайте помечтаем... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.