

**Комплекс упражнений
по Нейробике.**



«ВЕСЕЛЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ»

Со стороны это упражнение выглядит крайне забавно. Но на самом деле выполнять его не так, чтобы просто. С первого раза может и не получиться. При этом здесь как раз очень важна скорость. И чем быстрее вы будете его выполнять, тем лучше. Отличное упражнение для детей, испытывающих проблемы с чтением и письмом.

Итак, левой рукой беремся за кончик носа, а правой в этот же момент за противоположное ухо. Теперь одновременно отпускаем ухо и нос, хлопаем в ладоши, меняем положение рук с точностью «до наоборот».



«Думательная шляпа».

Ребенок должен ухватиться за свои ушки таким образом, чтобы его большой палец оказался с тыльной стороны, а все остальные – спереди. Массировать уши сверху вниз.



Упражнение «Часики»

Данное упражнение выполняется следующим образом:

Необходимо занять положение, стоя или сидя.

После этого ребенок кладет правую руку на поверхность тела ниже левой ключицы.

Левая рука фиксируется на животе в области пупка.

Проговаривая слова «Часики так-так», ребенок массирует мышцы в области ключицы, а затем резко меняет руки.

Аналогичные действия выполняются в области правой ключицы.



«Крюки Кука»

Упражнение снимает напряжение, убирает «хватку стресса». Помогает привести мысли в порядок, прийти к логическому мышлению.

- 1. Ребенок садится и укладывает правую стопу на левое колено.**
- 2. Затем правую руку на пятку, а левой рукой обхватывает правый голеностоп.**
- 3. Нужно посидеть пару минут, затем опустить ножку на пол и раздвинуть стопы.**
- 4. Далее следует разомкнуть руки и соединить кончики пальцев обеих рук друг с другом, по принципу «домика».**
- 5. И еще посидеть пару минут.**
- 6. Затем поменять локти и колени.**



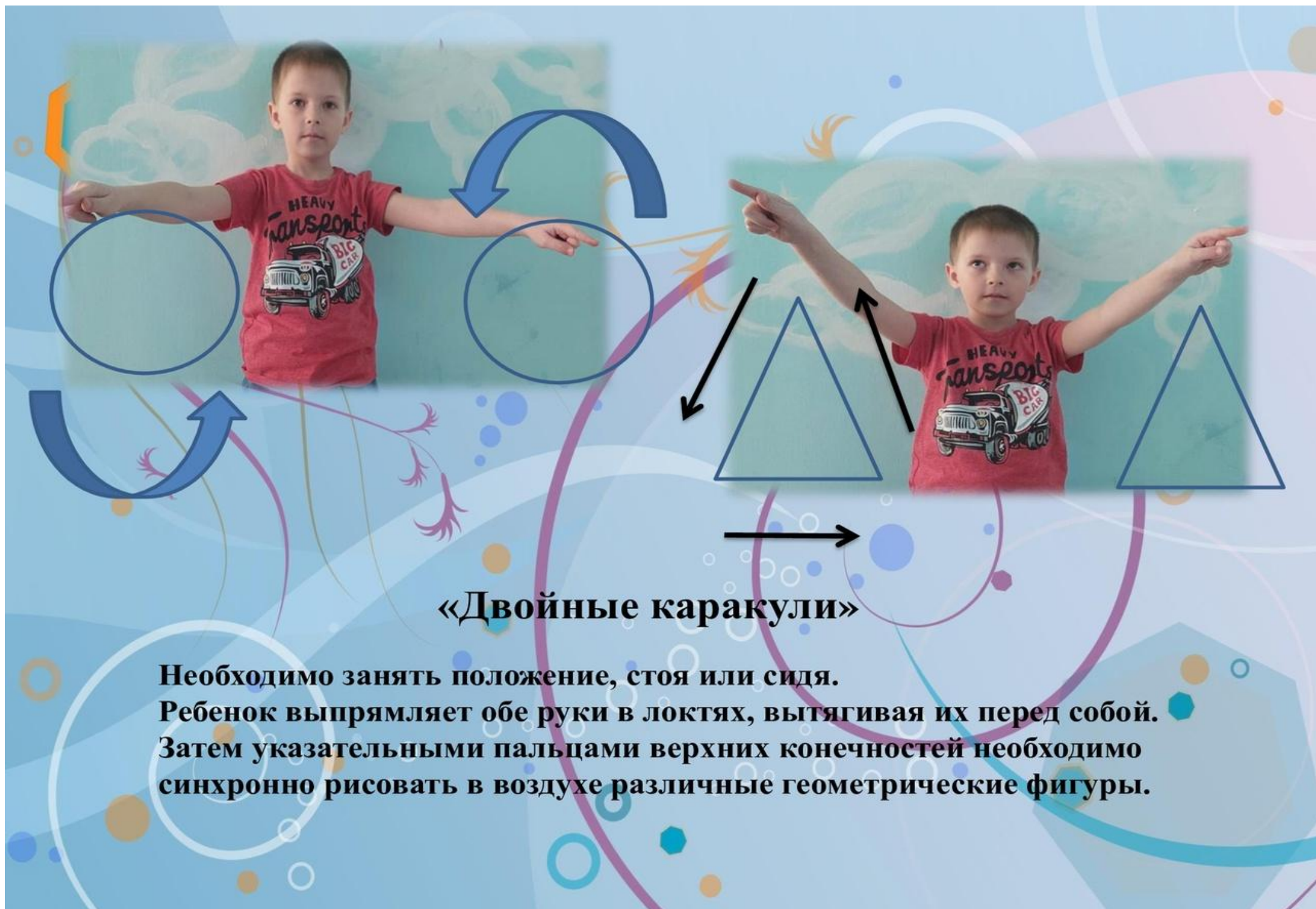
«Колечко-зайчик-цепочка»

Опять в работе пальчики. Ребенок уже может складывать зайчика и колечко, а цепочку сделать легко. Сначала покажите упражнение, затем попросите ребенка повторить. Пусть попеременно складывает колечко, зайчика и цепочку сначала одной рукой, потом другой, а затем обеими одновременно.



Продактилируй обеими руками.

**Продактилируйте (покажите руками, жестами) слово мама.
Покажите сначала одной рукой, далее попробуйте обеими
руками.**



«Двойные каракули»

**Необходимо занять положение, стоя или сидя.
Ребенок выпрямляет обе руки в локтях, вытягивая их перед собой.
Затем указательными пальцами верхних конечностей необходимо
синхронно рисовать в воздухе различные геометрические фигуры.**



« Танец »

Левой рукой, сжатой в кулак, с развернутым большим пальцем в сторону, дотронуться до правого мизинца. Поменять руки. Стараться делать движения быстро и точно.