



Итак, предлагаю несколько простых практических игр:

### Игра «Цепочка»

Поочерёдно соединяем большой палец левой руки с остальными пальцами, образуя «колечки» (большой с указательным, большой со средним и т. д.). Через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков правой руки.

Колечко с колечком соединяем.

Цепочку из пальчиков мы получаем.

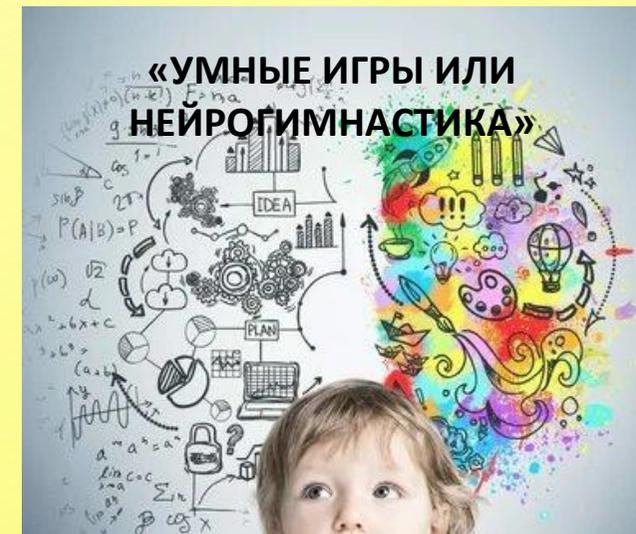


*«Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки, а умелые руки снова способствуют развитию мозга» (И.П.Павлов)*

### Уважаемые родители!

В этой памятке вы познакомитесь с нейрогимнастикой.

**Нейрогимнастика** – это комплекс многофункциональных упражнений, направленных на разностороннюю тренировку мозга. Рекомендована нейрогимнастика детям с 3-х лет. Выполняя эти упражнения с детьми, вы развиваете психические процессы, такие как: внимание, память, мышление и сформируете важный аспект межполушарного взаимодействия. Улучшите моторику, как мелкую, так и крупную; происходит благоприятное воздействие на процесс письма и чтения; повысите продуктивную работоспособность, усидчивость. Другими словами, хорошее взаимодействие левого и правого полушария. Эти упражнения помогут вашему ребенку в дальнейшем обучении в школе.



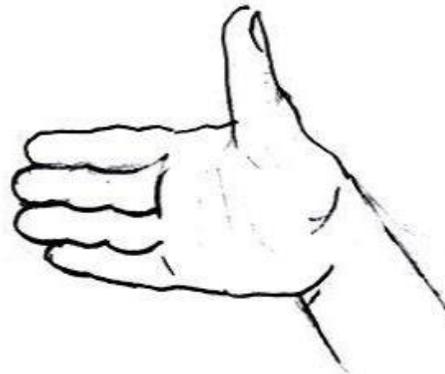
Подготовила: Карпухина В.Г.

## Упражнение: "Флажок-рыбка-лодочка"

### Игра «Кулак-ребро-ладонь»

Ребенку показывают на плоскости стола три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. «Ладонь» — это ладонь с вытянутыми пальцами тыльной стороной вверх, «кулак» — рука, сжатая в кулак, «ребро» — ладонь, стоящая ребром.

Медленно потренируйтесь вместе выполнять эти действия друг за другом. А затем ускорьте игру. Сначала можно играть правой рукой, потом левой, а затем двумя руками вместе. Для более легкого освоения предложите ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



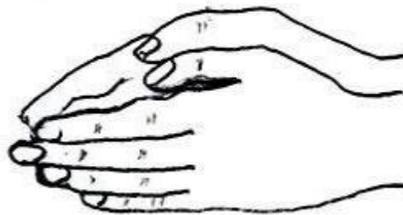
**Флажок**

Ладонь ребром, большой палец вытянут.



**Рыбка**

Пальцы вытянуты и прижаты друг другу. Указательный палец опирается на большой палец.



**Лодочка.**

Обе ладони поставлены на ребро и соединены "ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

- ❌ Противопоказания к нейрогимнастике, есть ли они?

Но выполнять упражнения вечером перед сном, я не рекомендую. После вечерней нейрогимнастики у мозга открывается второе дыхание, он "перезагрузился", понял, что сегодня он ещё должен поработать и его подготовка ко сну прекращается.

