



Упражнения для мозга

Нейрогимнастика - это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений
Нейрогимнастика - это объединение движения и мысли.



Адрес учреждения: 665321 Иркутская область,
Куйтунский район, п/ ст. Тулюшка,
ул. Детдомовская,

E-mail: tulushka@list.ru

Директор ОГБУСО "Тулюшкинский
психоневрологический интернат" -
Миронов Владимир Владимирович

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ, ОПЕКИ И
ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА ИРКУТСКОЙ
ОБЛАСТИ

Областное государственное бюджетное
учреждение социального обслуживания
«Тулюшкинский психоневрологический
интернат»

**«Умные движения
или нейрогимнастика-
это интересно!»**

Составила: психолог Зуенок Н.В

2023 г.

Цель нейрогимнастики:

- Развитие памяти,
внимания,
мышления

Чем полезна нейрогимнастика?

- Повышает физическую работоспособность
- Повышает умственную работоспособность
- Снижает утомляемость
- Снимает нервное напряжение

Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

Это упражнение улучшает мыслительную деятельность, способствует запоминанию, повышает устойчивость внимания
*исходное положение: сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками 10 раз.



Упражнение «Фонарики»

Читать стихотворение и на каждую фразу делать одновременно обеими кистями рук соответствующие движения: сжимаем и разжимаем пальцы

Мы фонарики зажжем,
А потом гулять пойдем,
Вот фонарики сияют,
Нам дорогу освещают



Упражнение «Змейка»

