

## НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

- Исходное положение: сидя, руки согнуты в локтях, кисти рук перед грудью собраны в кулаки, указательные пальцы вытянуты вверх. В течение 30 секунд в быстром темпе сгибай и разгибай указательные пальцы (см. рисунок).



- Внимательно изучи инструкцию и сожми руки в кулаки. Следуя схеме ниже, выполни задание.

### ИНСТРУКЦИЯ

●	▮	△	⊙	V
---	---	---	---	---

большой  
палец

указательный  
палец

средний  
палец

безымянный  
палец

мизинец

### СХЕМА

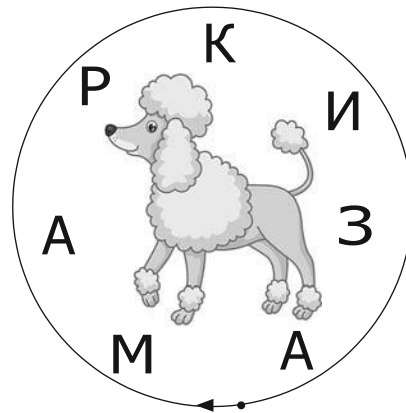
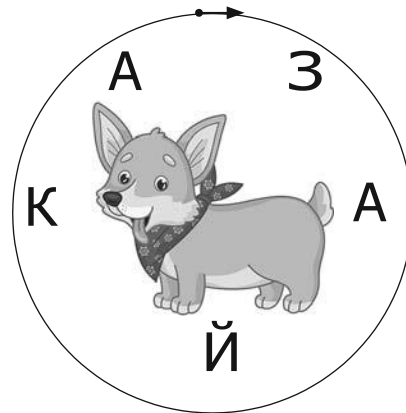
▮	V	●	△	⊙
---	---	---	---	---



## НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

- Исходное положение — сидя. Плотно и сильно сожми правую кисть в кулак. Сохраняя позицию, сосчитай до 10, расслабь руку. То же самое повтори для левой руки. Если ты правша, начинать следует с правой руки, если левша — с левой. Повтори упражнение одновременно двумя руками.
- Проведи указательным пальцем по направлению стрелки. Прочитай клички собак.

ЛЕВАЯ РУКА



## НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

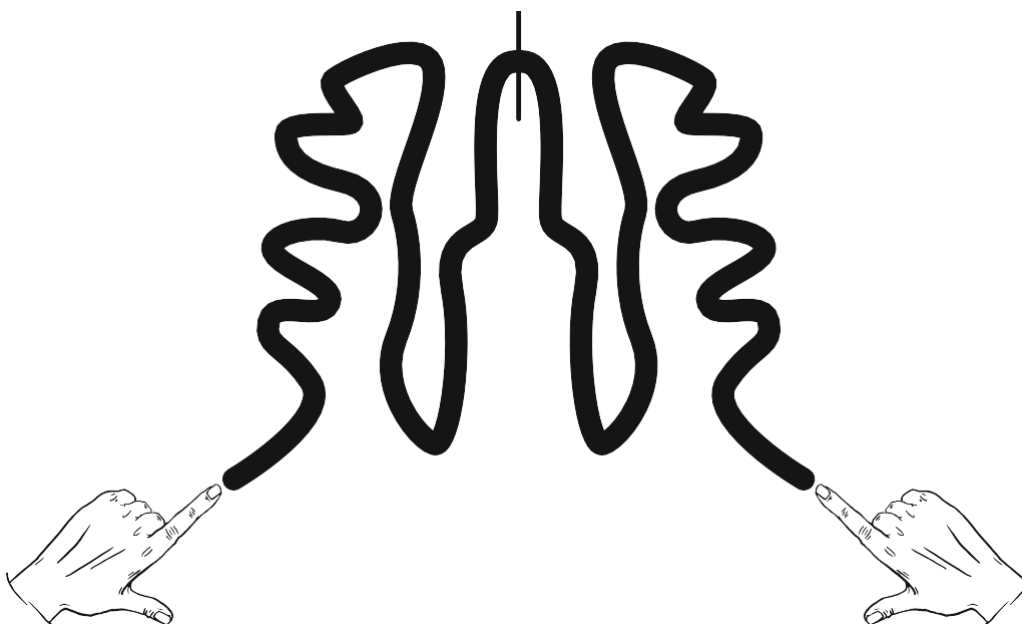
- Исходное положение — сидя. Руки согнуты в локтях, кисти рук перед грудью. Кисть правой руки собрана в кулак, правой рукой сформируй пальчиковую позицию «заяц» — безымянный палец и мизинец прижать к ладони и удерживать большим пальцем, указательный и средний палец поднять вверх. Смени позицию: правой рукой сформируй позицию «заяц», кисть левой руки собери в кулак. Выполняй движения в течение 1 минуты.
- Указательным пальцем правой и левой руки одновременно проводи по линии до центра и обратно. Следи за синхронностью движений пальцев.



ЛЕВАЯ РУКА

ПРАВАЯ РУКА

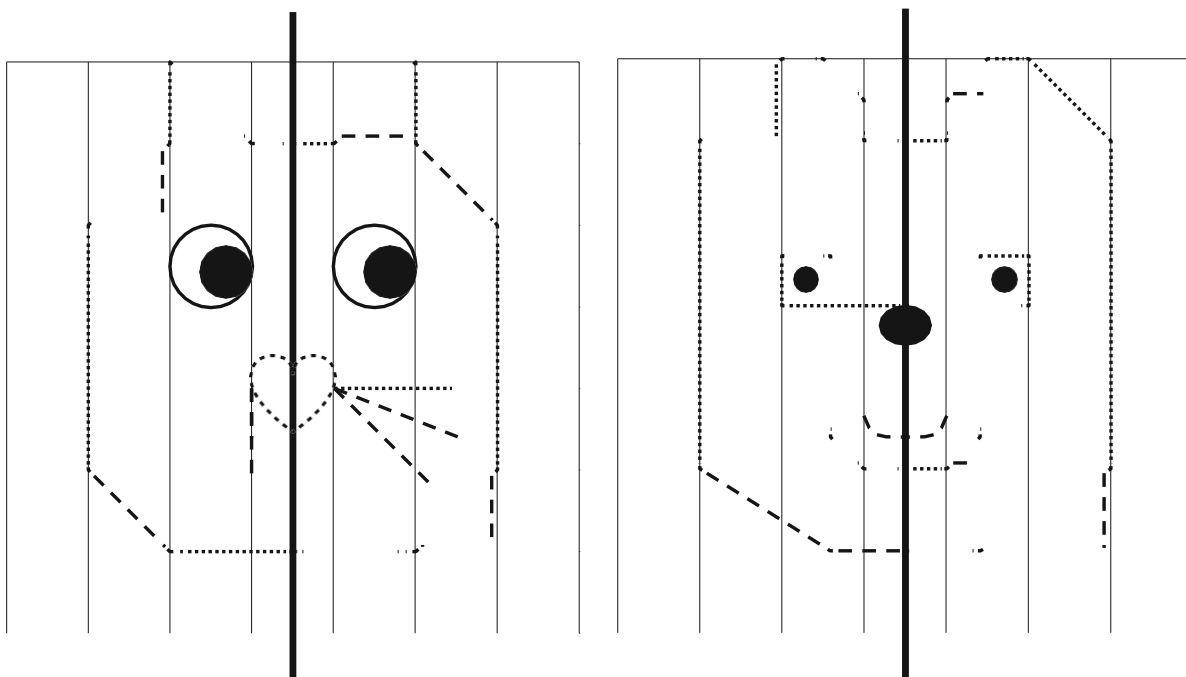
ЦЕНТР



## НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

- Исходное положение — стоя. Прыгая на месте, выполняй движения:
  - ➊ Правую руку вверх — прыжок на левой ноге.
  - ➋ Левую руку вверх — прыжок на правой ноге.
  - ➌ Правую руку вверх — прыжок на правой ноге.
  - ➍ Левую руку вверх — прыжок на левой ноге.Повтори все упражнения по 2 раза.
- Обведи картинки по пунктиру одновременно двумя руками. Напиши названия этих животных.

ЛЕВАЯ РУКА • ПРАВАЯ РУКА ЛЕВАЯ РУКА • ПРАВАЯ РУКА



## НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

- Исходное положение — сидя, руки согнуты в локтях, кисти рук перед грудью. Кисть правой руки собрана в кулак, левой рукой сформируй пальчиковую позицию «улитка» — средний и безымянный пальцы прижать к ладони и удерживать большим пальцем, указательный и мизинец вытянуть вперёд. Смени позицию. Повтори упражнение 5 раз для каждой руки.



- Переводи пальчик слева направо. Если ты считаешь, что написана буква, — погладь её кончиком пальца, если цифра — постучи по ней 2 раза.

П а 9 Б л Т 1 И М 2  
5 Х ё Ч 6 Ц с з Ж А  
Д н 8 П и Э Ю 7 ы К

## НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

- Исходное положение — сидя, руки согнуты в локтях, кисти рук перед грудью. Кисть правой руки собрана в кулак, левой рукой сформируй пальчиковую позицию «улитка» — средний и безымянный пальцы прижать к ладони и удерживать большим пальцем, указательный и мизинец вытянуть вперёд. Смени позицию. Повтори упражнение 5 раз для каждой руки.



- Переводи пальчик слева направо. Если ты считаешь, что написана буква, — погладь её кончиком пальца, если цифра — постучи по ней 2 раза.

П а 9 Б л Т 1 И М 2  
5 Х ё Ч 6 Ц с з Ж А  
Д н 8 П и Э Ю 7 ы К

## НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

- Исходное положение — стоя. Каждый палец поочерёдно соединяй с большим пальцем, выполняя по два надавливания. Делать это необходимо с усилием. Повтори упражнение для каждой руки, затем двумя руками одновременно. Затем сделай это задание с закрытыми глазами.
- Проведи указательным пальцем правой и левой руки по направлению стрелки, вставляя пропущенные буквы. Прочитай, какое волшебство совершила каждая фея.

### ЛЕВАЯ РУКА



а ? к о л  
р  
д ? в а л а

п ? и н ц е с с у

### ПРАВАЯ РУКА



п о ? н и л а ж  
с  
и  
е ? а н и  
м а

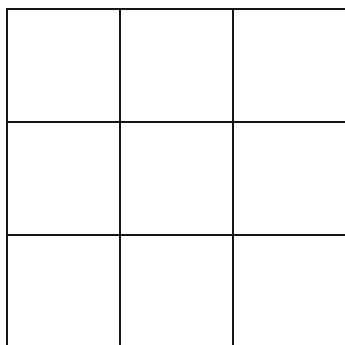
б  
г  
к  
а

## НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ

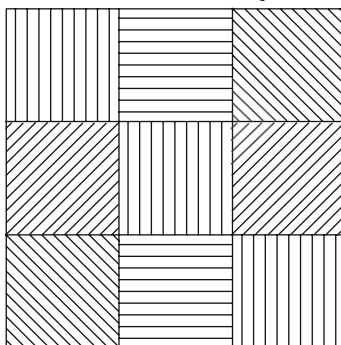
сидя, руки согнуты в локтях на уровне груди, кисти собраны в плотные кулаки. На счёт «Раз!» подними вверх большой палец правой руки. На счёт «Два!» поменяй позицию пальцев — большой палец правой руки прижми к кулаку, а большой палец левой руки подними вверх.

- Заштрихуй квадраты и круги по образцу двумя руками одновременно.

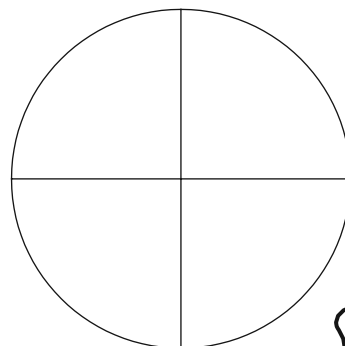
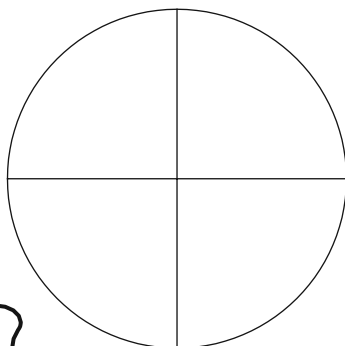
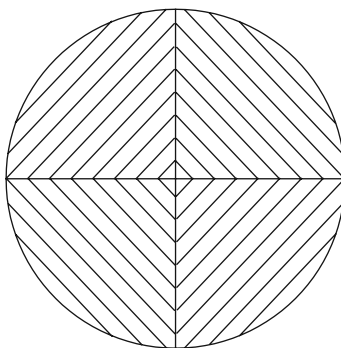
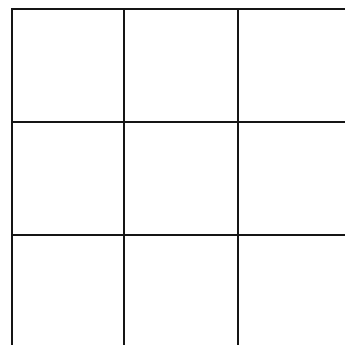
ЛЕВАЯ РУКА



ОБРАЗЕЦ



ПРАВАЯ РУКА





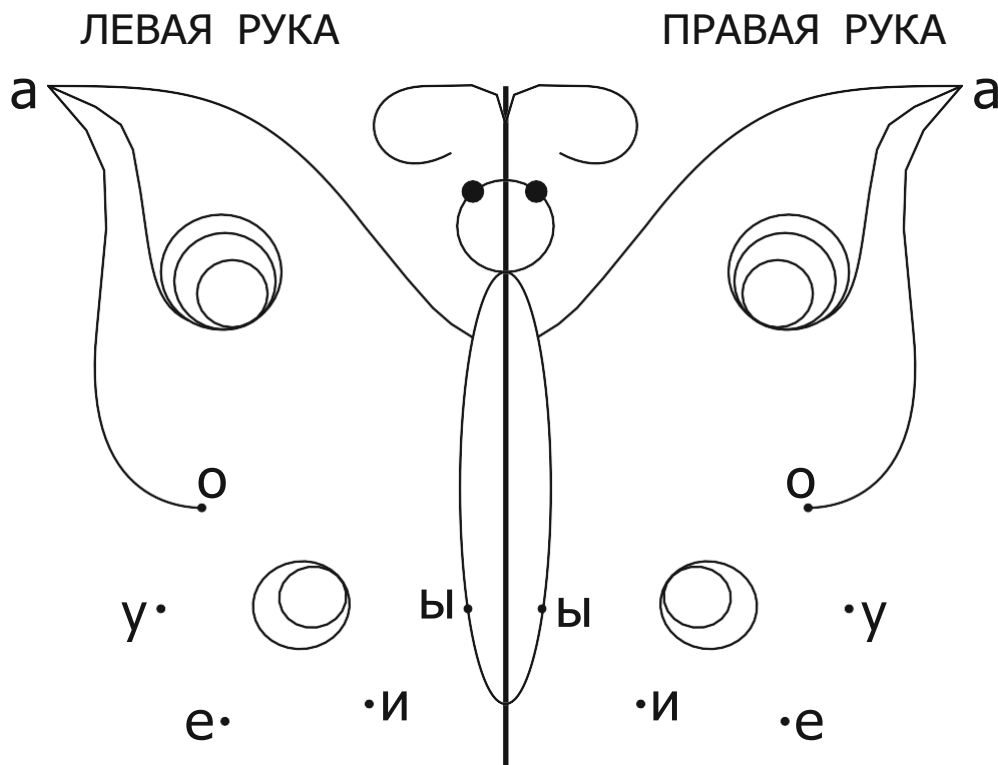
## НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

- Исходное положение — сидя, руки согнуты в локтях, кисти рук перед грудью. Левая кисть раскрыта ладонью вправо, правая кисть собрана в кулак и прижата к левой ладони. В быстром темпе меняй позиции рук. Выполняй упражнения в течение 1 минуты.



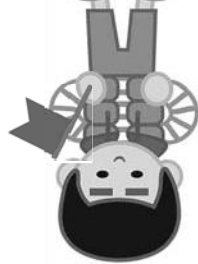
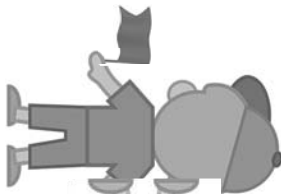
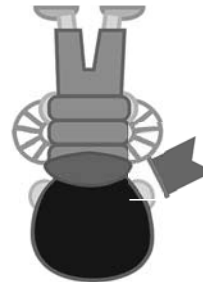
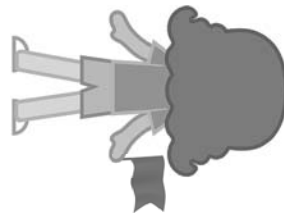
- Закончи рисунок, соединив буквы по схеме. Рисуй одновременно двумя руками, следи за синхронностью движений рук.

Схема: а — о — у — е — и — ы



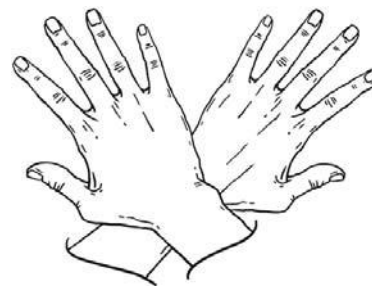
## НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

- Перекрёстно пожимайте друг другу руки, меняя темп: медленно, быстро, медленно, быстро. Вы- выполняйте упражнение в течение 1 минуты.
- Рассмотрите картинки. Перекладывай флажок или карандаш в ту же руку, что и ребёнок на картинке.

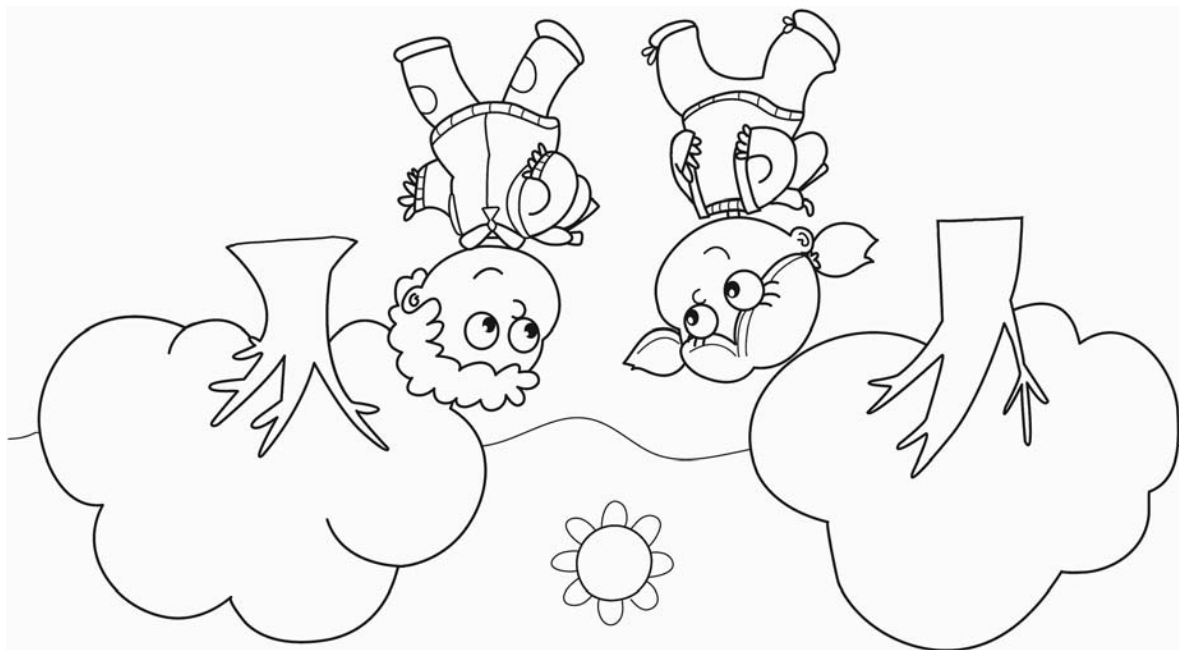


## НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

- Исходное положение — стоя, руки согнуты в локтях на уровне груди, кисти собраны в плотные кулаки. На счёт «Раз!» перекрести кисти рук, широко разводя пальцы в стороны. На счёт «Два!» — вернись в исходную позицию. На счёт «Три!» — поменяй руки. Выполняй упражнение в течение 1 минуты.

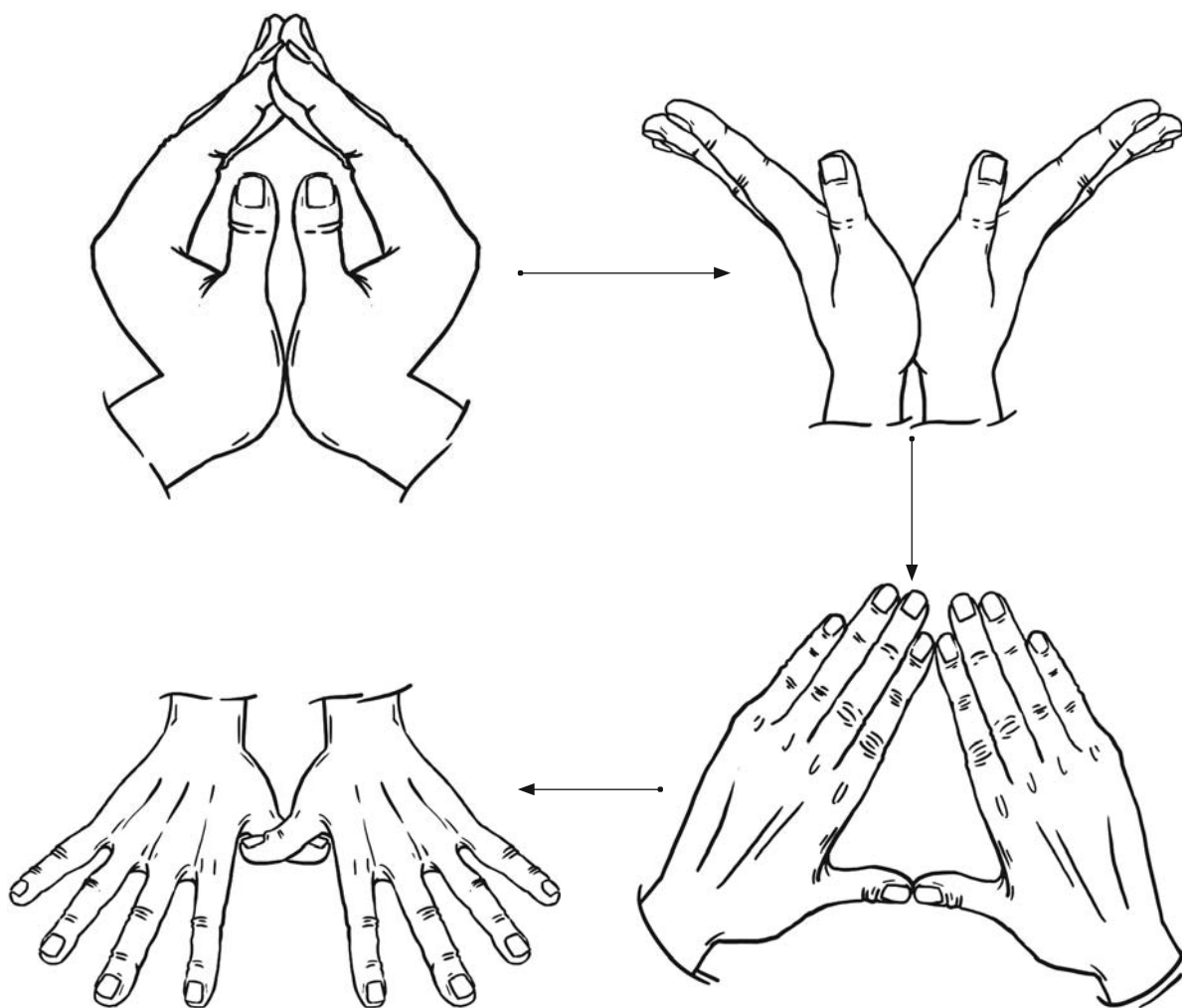


- Внимательно посмотри на рисунок. Закрой книгу. На своём листочке нарисуй такой же рисунок, но не перевернутый.



## НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

- Исходное положение — сидя, руки согнуты в локтях перед грудью. Повтори позиции пальцев по образцу. Удерживая каждую позицию, медленно считай вслух: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Затем повтори все упражнения в обратном направлении, считай от 10 до 1.



## НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

- Исходное положение — сидя. Повтори позиции пальцев по образцу. Какие геометрические фигуры получились? Закрой верхнюю часть листа. Используя схему ниже, покажи эти позиции пальцев ещё раз.

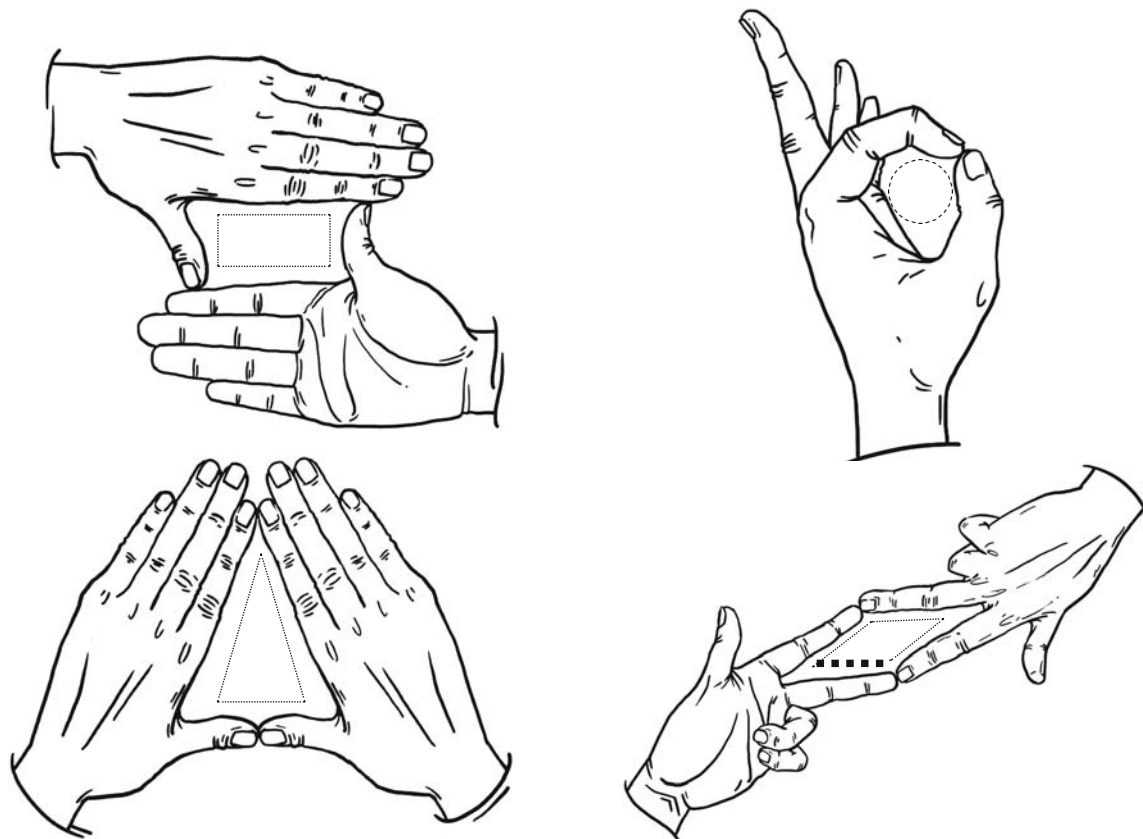
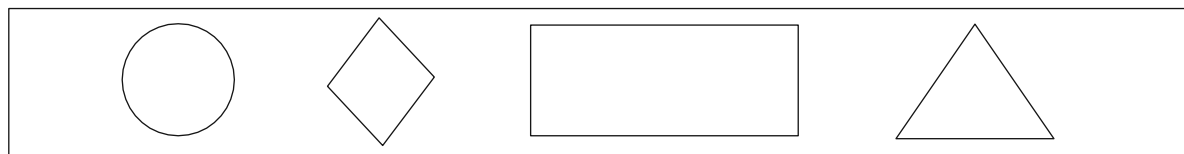
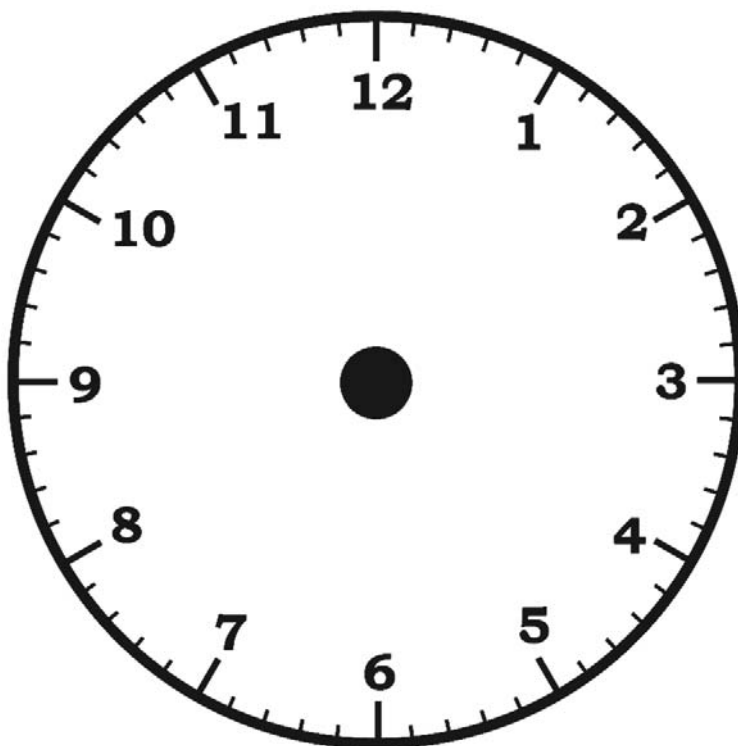


Схема-инструкция



## НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

- Исходное положение — сидя, спина прямая, взгляд направлен перед собой. На вдохе сделай медленное движение глазами вправо, на выдохе — посмотри перед собой. Повтори упражнение в левую сторону по такому же принципу. Сделай упражнение по 3 раза на каждую сторону.
- Попроси взрослого называть цифры по схеме: 1 — 7 — 12 — 3 — 9 — 6 — 11 — 5 — 10 — 4.  
В соответствии с названной цифрой переводи взгляд по циферблату.



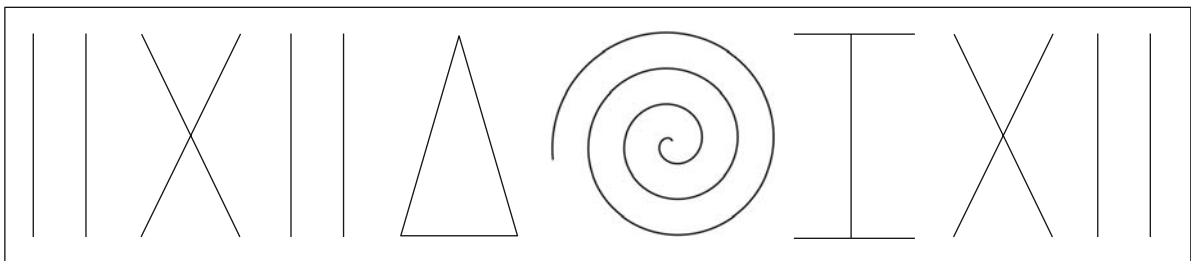
# НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

•Рассмотри схему 1. Запомни условные обозначения движений. Закрой схему 1 листом бумаги. Выполняй движения, используя схемы 2 и 3.

## СХЕМА 1



## СХЕМА 2



## СХЕМА 3

