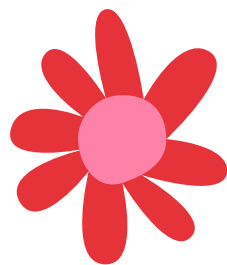


Самое главное -  
делать упражнения  
регулярно!



### Упражнение для релаксации

Исходное положение:  
сидя. Поднять голову  
вверх. Посмотреть на  
потолок. Выпрямиться.  
Вдох — пауза, выдох —  
пауза. Движения  
повторяются по 2-3 раза.



Нейропсихологические  
упражнения для  
развития познавательной  
деятельности детей  
старшего дошкольного  
возраста



С момента рождения и до 7 лет идёт активное созревание сенсорных систем ребёнка (зрение, слух, обоняние, осязание, вкус). Чтобы они правильно "работали" необходимо, чтобы мозг качественно перерабатывал миллион ощущений, которые ежесекундно поступают в него.

## Упражнения

Ребро – кулак – ладонь

Нейропсихологическое упражнение. Ребенку нужно запомнить три положения: ребро, кулак, ладонь. Если ребенок может быстро сделать одной рукой, то нужно подключать вторую руку.

### Упражнение «Кулачок»

Дыхательное упражнение. Вдох – максимально сильно сжимаем кулаки, выдох – разжимаем.

### Рисование двумя руками «Треугольники, круги»

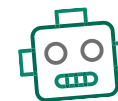
За минуту ребенок рисует максимальное количество красивых кругов и треугольников. Можно усложнить одна рука рисует круги, другая – треугольники.

### Упражнение «Лиса и заяц»

Показываем пальчиками разных рук лису и зайчика, но показать нужно так, чтобы лиса и заяц не встречались.

### Упражнение «Цветочки»

Кисти рук – цветочки (сложены бутончиком), пальцы – лепесточки. Лепесточки раскрываются в определенной последовательности. На правой руке – средний и безымянный палец, на левой – указательный и мизинец. Далее меняются положения пальцев.



### «Молчу — шепчу — кричу»

Следует придумать знаки, которые обозначают, что именно нужно делать: молчать, шептать или кричать и показывать их ребенку. Он должен реагировать соответствующим образом. Подобные нейропсихологические игры и упражнения развивают навыки управления у гиперактивных детей. Они помогают им регулировать громкость своих высказываний и молчать, когда это нужно.

### Упражнение «Колечко»

Соединяем пальцы руки в кольцо с большим, начиная с указательного сначала одной рукой, затем другой, затем двумя одновременно.

### Упражнение «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.