

НЕЙРОГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА

Методы прикладной нейрофизиологии
помогают:

- Скорректировать общее физическое развитие (осанка, мышечный тонус, координация);
- Повысить развитие когнитивных способностей (память, внимание, мышление).

Общая моторика

Упражнения на общую моторику развивают:

- Подвижность мышц;
- Повышают работоспособность вестибулярного аппарата;
- Снимают нервное напряжение;
- Ускоряют процесс развития физиологических способностей к выполнению асимметричных и симметричных движений.



Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения:

- Оптимизирует газообмен и кровообращение;
- Ритм дыхания;
- Успокаивают и способствуют концентрации внимания.



Кинезиологические физминутки

Кинезиологические упражнения:

- Активизируют межполушарное воздействие;
- Синхронизируют работу полушарий мозга;
- Развивают мелкую моторику;
- Развивают компоненты речи;
- Развивают психические процессы.



Ухо – нос – хлопок.

❖ Улучшает мыслительную деятельность, повышает стрессоустойчивость, способствует самоконтролю, произвольности деятельности.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.

