Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 8 «Ленок» Ярославского муниципального района

подготовила инструктор по ФК

Данишевская Оксана Петровна

*Самая крупная структура человеческого мозга – это большие полушария: правое и левое. Каждое играет свою роль, и их взаимодействие приводит к повышению результативности любой деятельности*.

## *Что такое нейробика?*

***Нейробика*** – это комплекс простых, но очень эффективных упражнений, главными целями этих упражнений является тренировка памяти и стимуляция мозга, упражнения можно выполнять в любое время и в любом месте. Благодаря этому мозг развивается, концентрация внимания и память улучшаются, а процессы саморазвития и самосовершенствования ускоряются.

Для достижения необходимых результатов не забывайте, что мозг нужно тренировать регулярно, а не от случая к случю. Специалисты советуют каждый день выполнять 2 – 4 упражнения. Этого вполне достаточно, чтобы держать мозг в тонусе.

***Картотека упражнений нейробики:***

***« Ухо-нос».***

Одной рукой берем себя за мочку уха, второй – за кончик носа. Чередуем, добиваясь максимальной скорости. То же самое пытаемся делать с хлопком между сменой рук.

*Эй, мороз, мороз,*

*Не показывай нам нос.*

*Уходи скорей домой,*

*Стужу уводи с собой!*

***«Лягушка».***

Дети держат руки перед собой. Одна ладонь сжата в кулак, другая ладонью вниз

По звуковому сигналу дети меняют положение рук.

*Удивляется лягушка:*

*«Почему же я толстушка,*

*Тело в форме шарика?*

*В день ем три комарика!*

***«Марионетка»***

Дети поочередно поднимают левую прямую ногу и правую руку изображая, что управляют своею ногой с помощью невидимой нити

*На утренник детский*

*Артисты спешат.*

*У них в чемоданах*

*Артисты лежат.*

***«Лезгинка».***

Педагог предлагает детям сидя за столом потанцевать руками: Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук. Так же педагог может включить музыкальное сопровождение, и хлопками увеличивать темп выполнения упражнения.

*Веселимся мы сегодня,*

*Прямо с самого утра,*

*Ведь день танца на пороге,*

*Значит, танцевать пора!*

***«Кулак - ребро-ладошка»***

*(можно стоя в кругу)*

Дети усаживаются за столы. Кладут кисти рук на стол и по команде педагога последовательно меняют положение рук: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь вниз на столе.

*У нашего, у Грушенки (сжатые в кулак ладони)*

*Под окном две вишенки (ставят ладони на ребро)*

*У Алены дуб зеленый. (кладут ладонь на стол)*

*У Семена в саду клены, (сжатые в кулак ладони)*

*У Марины куст малины, (ставят ладони на ребро)*

*А у Вани две рябины. (кладут ладонь на стол).*

***«Я - робот».***

Дети стают лицом к стене, опираются ладонями об стену на уровне глаз, расставляют ноги на ширине плеч. По команде педагога начинают передвигаться вдоль стены приставным шагом. Левая рука и левая нога должны двигаться одновременно параллельно друг другу. По звуковому сигналу останавливаются и меняют направление движения.

*Это чей там слышен топот?*

*На работу вышел робот.*

*Мышцы металлические,*

*Мысли электрические.*

***«Оладушки»***

Правую руку держать ладонью вверх, а левую положить себе на бедро. Позицию рук необходимо поменять при звуковом сигнале (хлопке, звуке колокольчика), педагог постепенно увеличивает темп.

*Я решил для бабушки*

*Сам испечь оладушки.*

*Тесто вроде получилось,*

*Только в миску не вместилось.*

***«Гриб –полянка»***

Руки перед грудью: одна рука прямая , с прямой кистью – это «полянка»; другая, согнутая в локте, с зажатыми в кулак пальцами – это «гриб», она стоит на «полянке». С произношением текста – меняется положение рук.

*Под осиной у ворот*

*Подосиновик растет.*

*И горит –горит на нем*

*Шапка красная огнем!*

***«Капитан»***

Одна рука у виска «отдает честь», другая вытянута вперед – показывает «лайк». С произношением текста – меняется положение рук.

*Я плыву на лодке белой*

*По волнам жемчужной пены,*

*Я отважный капитан,*

*Мне не страшен ураган.*

*Можно усложнить – добавить хлопок.*

***«Голуби летели»***

*Голуби летели махи руками*

*И на плечи сели кисти рук на плечи*

*Местами поменялись скрестить руки на плечах*

*И в небо поднялись руки вверх*

*Голуби летели махи руками*

*И на пояс сели кисти рук на бок*

*Местами поменялись скрестить руки на боку*

*И в небо поднялись руки вверх*

*Голуби летели махи руками*

*На колени сели кисти рук на колени*

*Местами поменялись скрестить руки на коленях*

*И в небо поднялись руки вверх*

***«Зеркало – полочка»***

Одна рука смотрит ладонью на лицо, большой палец в сторону – это «зеркало». Другая рука прямая, приставлена к «зеркалу»- это «полочка».

С произношением текста – меняется положение рук.

*Покажу я фокус вам*

*Я вот тут, и я вот там!*

*Я и я, мы так похожы,*

*Повторяем все движенья,*

*Это я и отраженье!*