



Буклет

"Пальчиковая  
нейрогимнастика для  
детей с ОВЗ"

КГБОУ "Барнаульская школа - интернат № 5"

Составил: Оленёва К. Ю., учитель математики.

г. Барнаул, 2023 г.

# О буклете

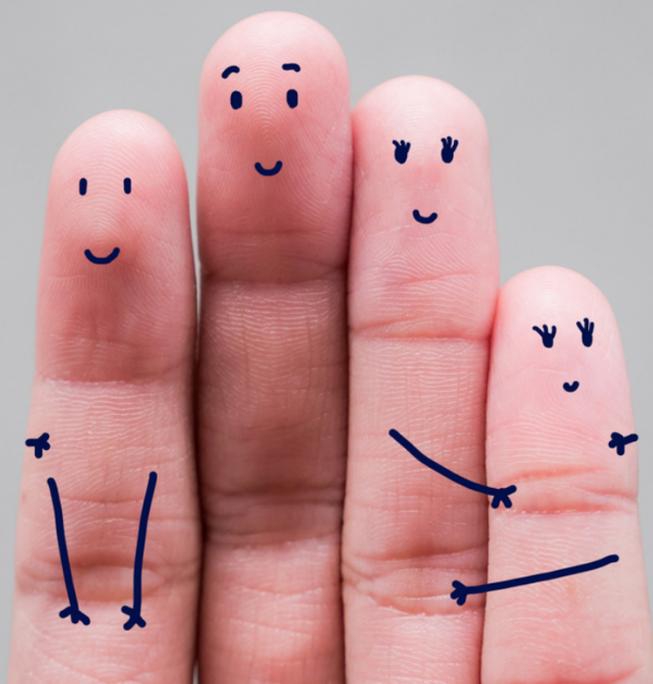
Буклет станет хорошим помощником учителям - предметникам при проведении физкультминуток на уроках; логопедам и психологам при организации занятий с детьми ОВЗ.

Каждое отдельное упражнение можно использовать на уроках во время разминки детей или все упражнения в качестве комплексного занятия.



# Что такое пальчиковая нейрогимнастика?

Пальчиковая нейрогимнастика - это комплекс упражнений, направленный на развитие и укрепление функций ЦНС, повышение активности мозолистого тела, которое координирует слаженную работу обоих полушарий головного мозга.



# Пальчиковая нейрогимнастика для детей с ОВЗ

Предоставленный комплекс упражнений позволяет проводить качественную тренировку обоих полушарий головного мозга, что способствует развитию когнитивных способностей учащихся с ОВЗ.

Гимнастика помогает, если у учащегося:

- плохая память;
- рассеянность;
- невозможность сконцентрироваться на одной теме или объекте окружающей среды;
- плохая моторика пальцев рук или отсутствие ловкости кистей;
- проблемы с ориентацией в окружающем мире;
- уровень физического или интеллектуального развития не соответствует возрастному показателю.



# Упражнение "Фонарики"

Ставим ладони перед собой. Первая фаза упражнения: фонарики зажглись.

Пальцы сжимаем в кулак. Вторая фаза упражнения: фонарики погасили.

Повторяем фазы упражнения в комплексе 5-7 раз.



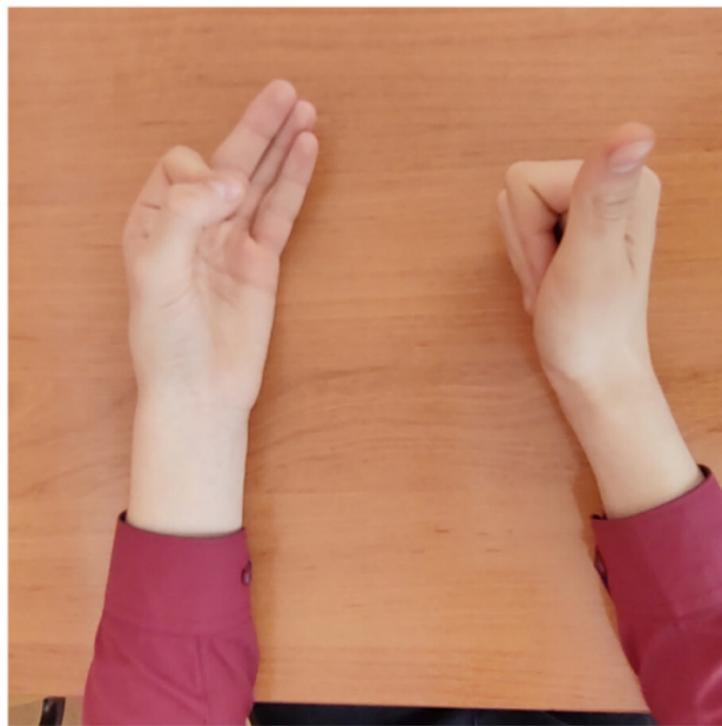
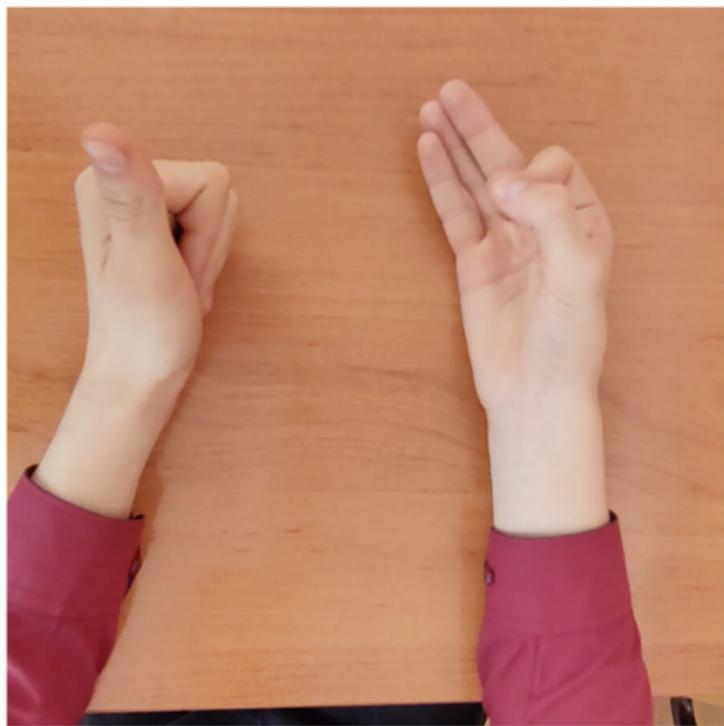
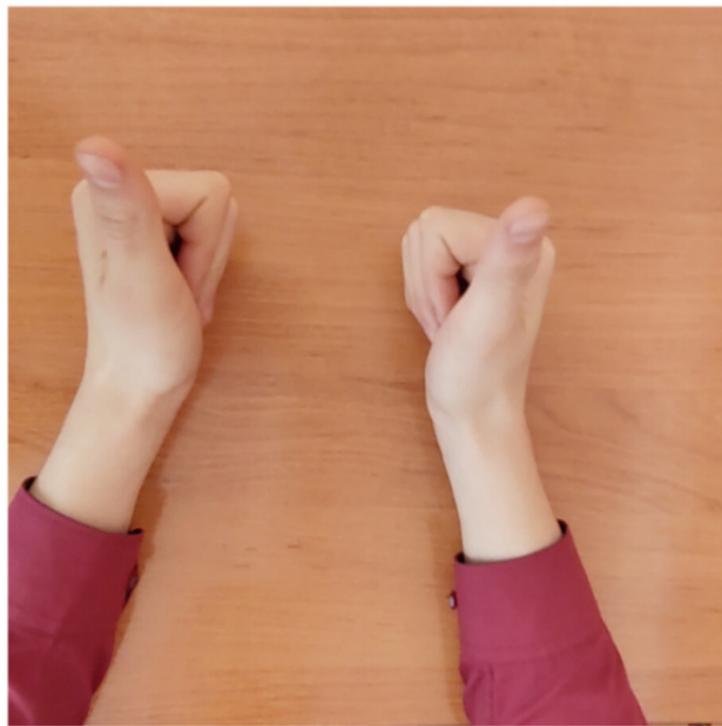
# Упражнение "Кольцо-класс"

Вытягиваем руки перед собой. Большой и указательный пальцы соединяем в кольцо.

Первая фаза упражнения: кольцо.

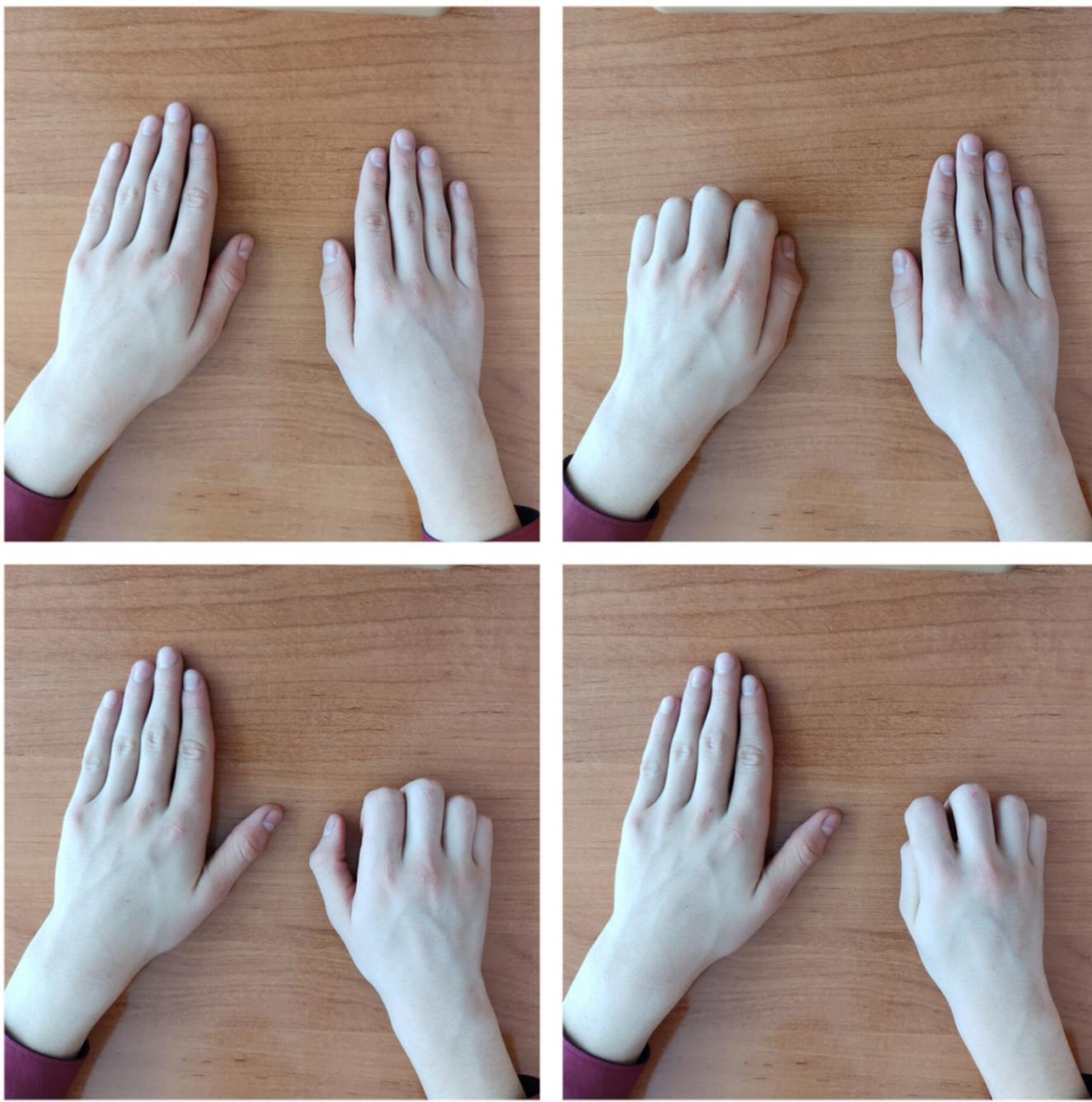
Большой палец поднимаем вверх, остальные прижимаем к ладони. Вторая фаза упражнения:  
класс.

Повторяем фазы упражнения в комплексе 5-7 раз.



# Упражнение "Лягушка"

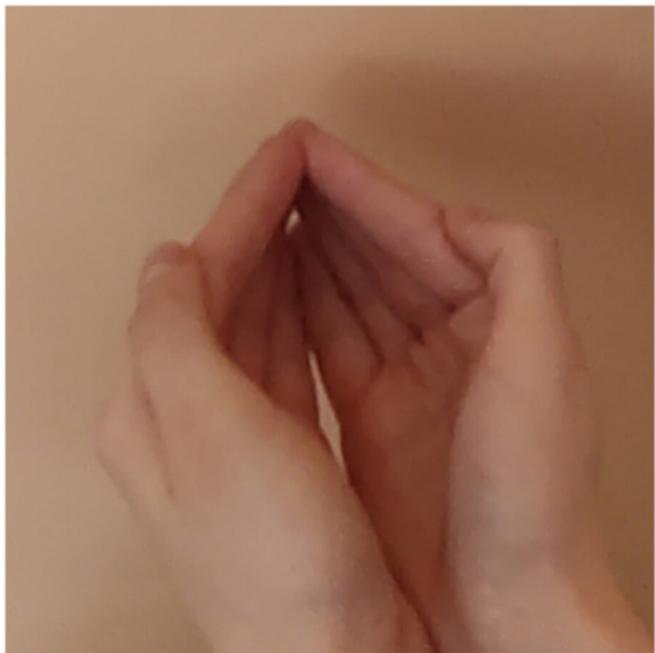
Кладём ладони на ровную поверхность. Пальцы левой руки сжимаем, как показано на рисунке, пальцы правой руки в исходной позиции и изменяем положение рук поочерёдно.



# Упражнение "Шалаш, палатка, лодка"

Соединяем кончики пальцев вместе. Первая фаза:  
крыша.

Большие пальцы соединяем вместе. Вторая фаза: дом.  
Соединяем ладони вместе и немного их открываем.  
Третья фаза: лодка. Повторяем фазы упражнения в  
комплексе 5-7 раз.





Основной принцип нейрогимнастики заключается в синхронной и одновременной работе обеих рук, каждая из которых выполняет свое задание. При таком виде тренировки происходит согласованная работа обоих полушарий мозга. Фактически, путем физических упражнений можно тренировать мозг, потому что организм человека – это целостная система, в которой тело и ум взаимосвязаны.