**«Использование подвижных нейро игр и упражнений нейрогинастики в занятиях по физической культуре».**

Воспитатель показывает и объясняет упражнение.

1. На одной руке пальцы согнуты, кроме мизинца – он вытянут вверх. На другой – сжимаем пальцы в кулак, большой палец вверх. Чередуем движения (можно усложнить с хлопком)

- упражнение выполняем медленно.

2. Сжимаем пальцы одной руки в кулак, большой палец вверх. Другая рука – ладонь вниз. По хлопку меняем положение рук.

3. Одной рукой держим за нос, второй скрестно за ухо. По хлопку меняем положение рук.

**«Кулак—ребро—ладонь».**

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой

рукой, потом — левой, затем— двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**«Перекрестные шаги»**

Для начала мысленно проведем линию ото лба к носу, подбородку и ниже. Она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Поэтому «перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

1.Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено. 2.Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя. 3. А сейчас стоя соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз.

«Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота.

**Игра «Себе – другу»**

Воспитатель объясняет задание. Участники игры встают в круг, плечо к плечу, у каждого в правой руке по мячику. Со словами «себе» участники игры перекладывают мяч в левую руку, со словами «другу» перекладывают мяч в правую руку игроку стоящему справа и т.д.

Возможные ошибки, на которые обращает воспитатель внимание:

- руки всегда держим на уровне пояса, ладони раскрыты, смотрят вверх

- внимательно слушать воспитателя или участника игры, можно всем одновременно проговаривать команды – и одновременно передавать мяч. Если кто либо опустит руку или начнет раньше (или запоздает) игра может прерваться.

**Игра «Не урони».**

Воспитатель объясняет правила игры.

Игроки встают в круг, правой рукой удерживают в вертикальном положении гимнастическую палку, стоящую на полу. По сигналу, игроки сами определяют какому, идут по кругу и стараются удержать следующую палку, прежде чем она упадет.

Можно использовать счет раз-два, хлопок.

Ребята, необходимо внимательно слушать команды, выполнять задание без резких движений, чтобы гимнастическая палка не упала, продвигаясь вперед свою палку не отталкивать, а просто убрать руку и стараться удержать следующую палку. Если палка упадет, то игра прекратится, а нам нужно что бы игра продолжалась как можно дольше.

**Игра «Мяч на угол».**

Четыре участника держат полотно, на котором по углам расположены цветные геометрические фигуры, за уголки. По команде водящего (можно выбрать из детей) катят мяч в определённый угол, например на квадрат или в сторону круга.

Ребята, необходимо внимательно слушать команды, выполнять задание без резких движений, чтобы мяч не упал, подсказывать и помогать другу если он не понял задание. Если мяч упадет игра прекратится. А ваша задача как можно быстро и точно выполнить задание.

**Игра «Цыганочка».**

Упражнение выполнять стоя, ритмично, по команде инструктора, в 1-4 ноги поднимать под прямым углом, в 5,6 ноги отводить в стороны, в 7,8 заводить внутрь. Когда выполнение упражнения достигнет качества, его следует усложнить, например: сочетать с чтением стихотворения вслух: каждое слово равно отдельному движению:

Раз – левой ладонью хлопнуть по левой коленке;

Два – правой ладонью хлопнуть по правой коленке;

Три – левой ладонью хлопнуть по правой коленке;

Четыре – правой ладонью хлопнуть по левой коленке;

Пять – левой ладонью хлопнуть об левую стопу;

Шесть – правой ладонью хлопнуть об правую стопу;

Семь – левой ладонью хлопнуть об правую стопу;

Восемь – правой ладонью хлопнуть об правую стопу.

Девять – левый локоть соединить с правым коленом.

Десять – правый локоть соединить с левым коленом.

**Игра «Ухо-нос»**

Левой рукой нужно взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпускаем ухо и нос, хлопаем в ладоши; затем меняем положение рук «с точностью до наоборот».

Упражнение развивает межполушарное взаимодействие**.**

**«Крюки Деннисона»**

Данное упражнение стоит выполнять перед уроком, контрольной работой, экзаменом, публичным выступлением. Это упражнение актуально в ситуации, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение, а также в состоянии возбуждения или подавленности.

Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления. Оно ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям и поступкам, помогает воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого и свою собственную. Упражнение состоит из двух частей.

Часть 1

1.Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол. 2.Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладошки встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок. 3.Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз. 4.Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное. Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, лучше в этой же позе сесть.

Часть 2

1.Поставьте ступни параллельно. 2.Разомкните замок из кистей, опустите руки и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Разместите их таким образом, чтобы соединенные большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз. 3.Смотреть теперь надо в пол, но голову не опускайте. Язык по- прежнему упирается в твердое небо.