

Нейропрописи на каждый день -

это эффективный тренажёр для мозга, созданный на базе нейропсихологического подхода.

Для какого возраста подходят нейропрописи?

Прописи могут быть полезны как детям, так и взрослым разного возраста.

Как часто нужно заниматься?

Для достижения наилучших результатов детям в период школьного обучения рекомендуется выполнять 1 занятие в день перед выполнением домашней работы ежедневно.

Взрослым рекомендуется выполнять 1 занятие в день ежедневно примерно в одно и то же время.

Какие преимущества у нейропрописи?

Нейропропись – это уникальный комплекс упражнений, не имеющий аналогов. Способствует развитию когнитивных функций, снижению стресса и улучшению соматического здоровья в целом.

Всего лишь 5 минут в день для достижения желаемого результата.

Нейротренажёр поможет:

- при трудностях в школьном обучении;
- неусидчивости, истощаемости, гиперактивности или заторможенности;
- как начальный этап коррекции почерка;
- при снижении работоспособности;
- при утомляемости, снижении концентрации внимания и внимательности;
- при проблемах с памятью, скоростью мышления;
- при проблемах с эмоционально-волевой сферой.

Какие принципы лежат в основе нейропрописи?

- принцип работы с глубинными отделами мозга при помощи глазодвигательных и дыхательных упражнений;
- принцип работы с межполушарным взаимодействием при помощи двуручного рисования и нейрогимнастики.

Глазодвигательные упражнения

Глазодвигательные упражнения позволяют:

- расширить зрительное восприятие;
- улучшить произвольную саморегуляцию (в отличие от произвольной саморегуляции это то, что человек делает автоматически, телесным импульсом);
- улучшить энергоснабжение мозга;
- стабилизировать нейropsychосоматические процессы, такие как сон, пищевое поведение, обменные процессы;
- поднять общий тонус, работоспособность;
- улучшить внимание.

Как глазодвигательная гимнастика улучшает работу мозга?

За движение глаз отвечает 5 черепно-мозговых нервов:

- тройничный;
- лицевой;
- отводящий;
- глазодвигательный;
- блоковый.

Все ядра этих черепно-мозговых нервов находятся в стволе мозга. А ствол мозга отвечает у нас за функционирование первого блока мозга, т.е. энергетический блок. Насколько человек активен, внимателен, работоспособен определяет именно первый блок мозга.

В тот момент, когда глаза движутся, задействуются все 5 черепно-мозговых нервов. Импульс от них идет в ствол мозга, а значит, он активируется. Таким образом, глазодвигательные упражнения можно назвать фитнесом для нашего мозга, т.к. они способствуют повышению его энергетики.

Дыхательные упражнения

О дыхании:

1. Дыхание насыщает все органы и ткани организма кислородом, оптимизирует тонус мышц, снижает возбудимость, улучшает общее состояние.
2. Дыхание - это базовая составляющая произвольной саморегуляции, так как ритм дыхания единственный из всех телесных ритмов, подчиняющихся сознательной регуляции со стороны человека. Научившись контролировать дыхание, осознанно его регулировать, можно включить функции произвольной саморегуляции.

Пример произвольной саморегуляции — способность успокоиться и взять себя в руки в сложные моменты.

Даже небольшие нарушения в дыхании способны негативно повлиять на работу мозга и ухудшить общее самочувствие человека. В частности, это может проявляться в виде:

- частых головных болей и головокружений;
- резких перепадах настроения;
- понижении ресурсного состояния;
- постоянных стрессов, ухудшении общего психоэмоционального состояния.

Естественно, что при нехватке кислорода в мозге снижаются и когнитивные способности. А отсюда – ухудшение памяти, вялость, сонливость и апатия.

Двуручное рисование и нейрогимнастика -

это комплекс упражнений, которые направлены на синхронизацию работы правого и левого полушарий, на развитие мозолистого тела, подкорковых структур и связей между этими структурами и корой головного мозга.

Систематическое выполнение нейроупражнений:

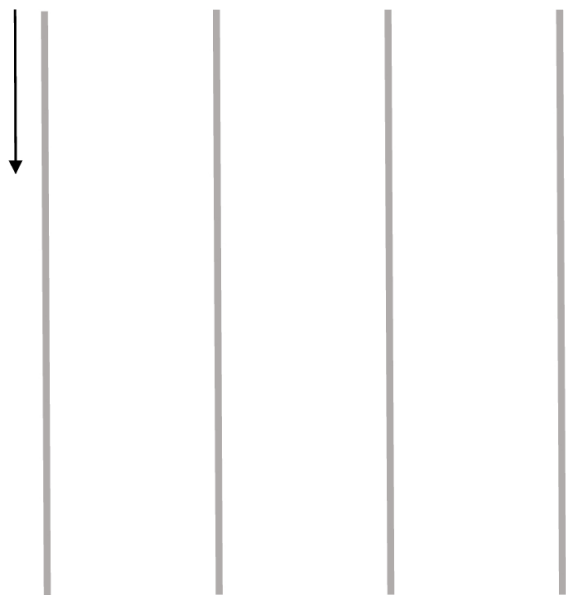
- увеличивает скорость восприятия и обработки информации;
- благоприятно влияет на внимание и память;
- стимулирует кровообращение;
- способствует развитию мышления и речи;
- помогает справиться с дислексией (проблемами с чтением) и дисграфией (проблемами с письменной речью);
- способствует развитию моторики (общей и мелкой);
- повышает устойчивость к стрессовым ситуациям.

НЕДЕЛЯ 1 ЗАНЯТИЕ 1

1. Рисуем в воздухе вертикальные линии двумя руками **сверху вниз**, затем **снизу вверх** 10 раз.

Глаза следят за руками.

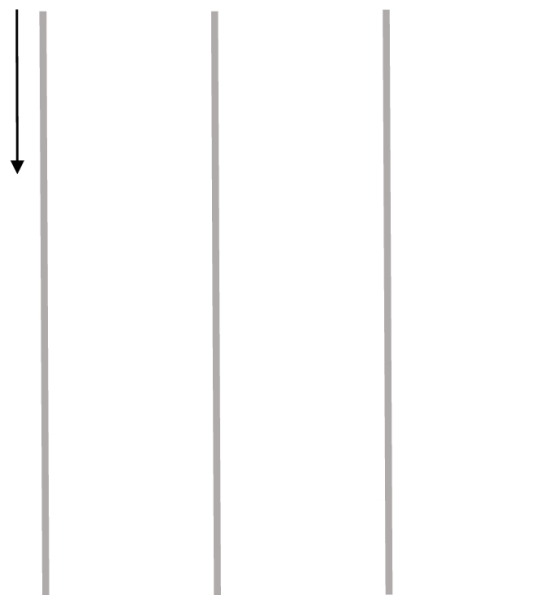
Вниз - вдох, вверх – выдох.



2. Обводим фигуры двумя указательными **пальцами** **сверху вниз**, затем **снизу вверх**. **Вниз - вдох, вверх – выдох.**

Далее средними пальцами, безымянными, мизинцами и большими.

Обводим фигуры двумя **пишущими предметами**.



3. «Пальцы здороваются». Соединяем кисти рук **домиком**, **хлопаем** несколько раз парой больших пальцев, указательных, средних, безымянных и мизинцев.

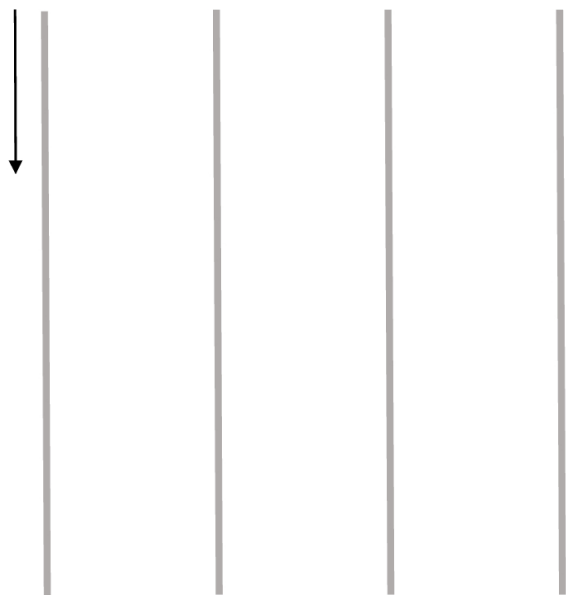


НЕДЕЛЯ 1 ЗАНЯТИЕ 2

1. Рисуем в воздухе вертикальные линии двумя руками **сверху вниз**, затем **снизу вверх** 10 раз.

Глаза следят за руками.

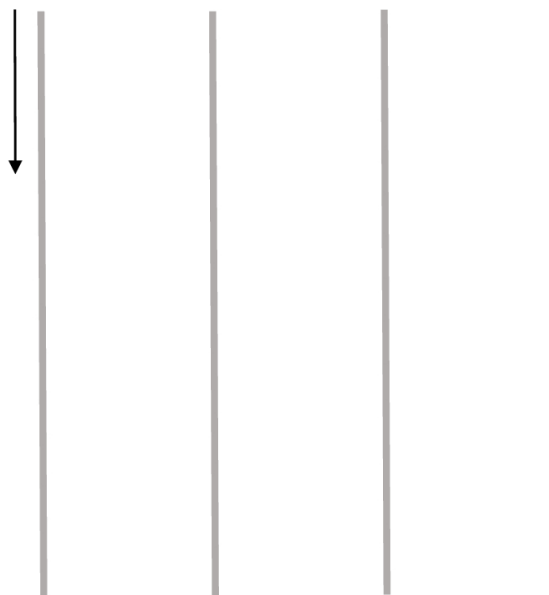
Вниз - вдох, вверх – выдох.



2. Обводим фигуры двумя указательными **пальцами** **сверху вниз**, затем **снизу вверх**. **Вниз - вдох, вверх – выдох.**

Далее средними пальцами, безымянными, мизинцами и большими.

Обводим фигуры двумя **пишущими предметами**.



3. «Пальцы здороваются». Соединяем кисти рук **домиком**, **хлопаем** несколько раз парой больших пальцев, указательных, средних, безымянных и мизинцев.

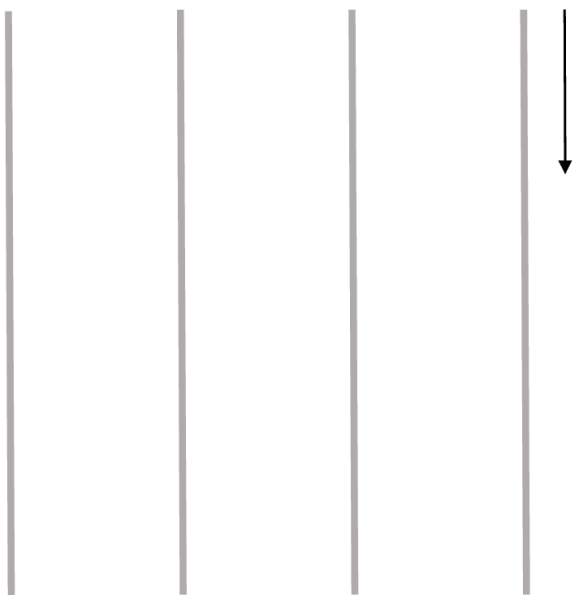


НЕДЕЛЯ 1 ЗАНЯТИЕ 3

1. Рисуем в воздухе вертикальные линии двумя руками **сверху вниз**, затем **снизу вверх** 10 раз.

Глаза следят за руками.

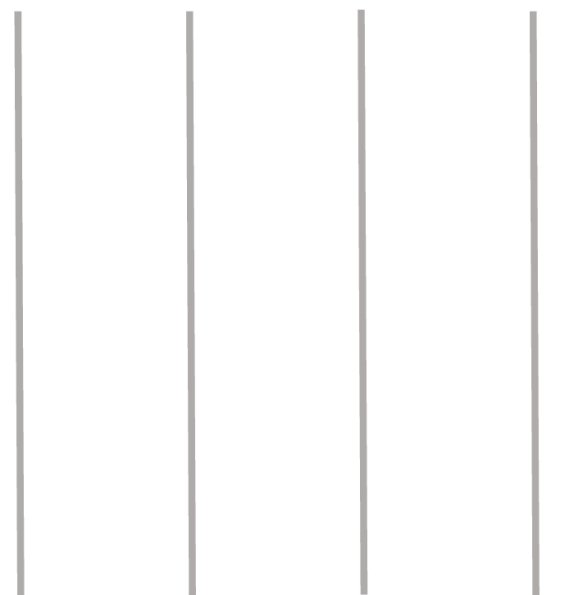
Вниз - вдох, вверх – выдох.



2. Обводим фигуры двумя указательными **пальцами** **сверху вниз**, затем **снизу вверх**. **Вниз - вдох, вверх – выдох.**

Далее средними пальцами, безымянными, мизинцами и большими.

Обводим фигуры двумя пишущими предметами.



3. «Стройка». Одна рука захватывает большой палец другой руки. Движемся **вверх**.

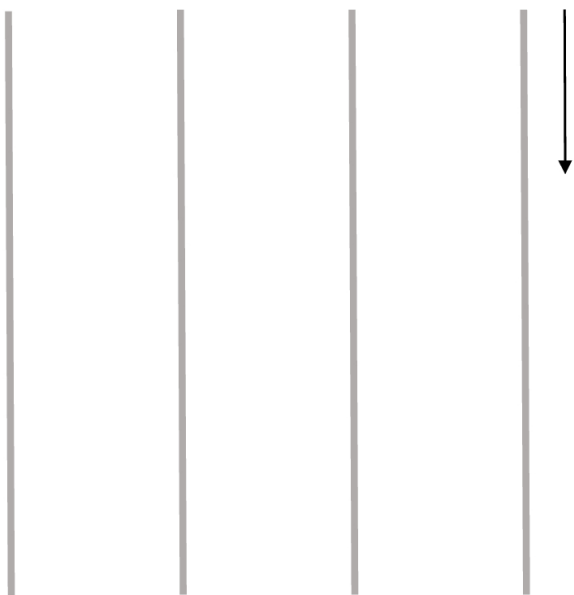


НЕДЕЛЯ 1 ЗАНЯТИЕ 4

1. Рисуем в воздухе вертикальные линии двумя руками **сверху вниз**, затем **снизу вверх** 10 раз.

Глаза следят за руками.

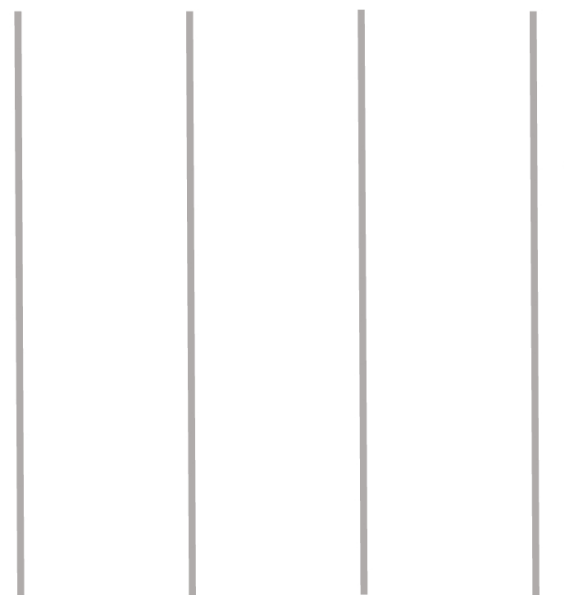
Вниз - вдох, вверх – выдох.



2. Обводим фигуры двумя указательными **пальцами** **сверху вниз**, затем **снизу вверх**. **Вниз - вдох, вверх – выдох.**

Далее средними пальцами, безымянными, мизинцами и большими.

Обводим фигуры двумя пишущими предметами.



3. «Стройка». Одна рука **захватывает** большой палец другой руки. **Движемся вверх.**



НЕДЕЛЯ 1 ЗАНЯТИЕ 5

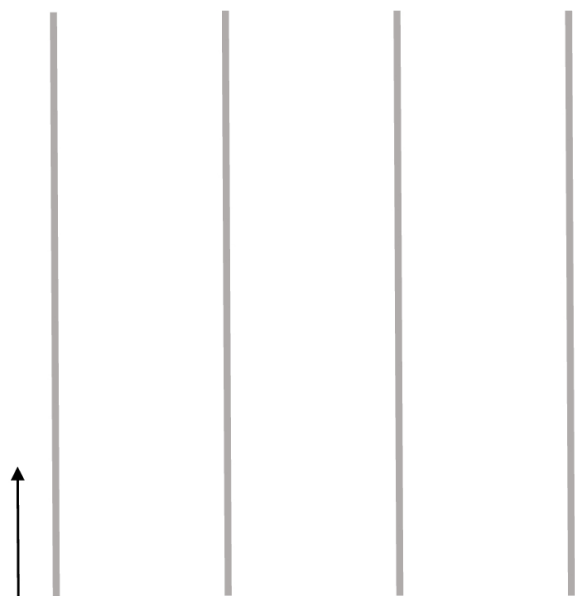
1. Рисуем в воздухе вертикальные линии двумя руками.

Левая рука начинает **снизу вверх**, **правая рука** - **сверху вниз** 10 раз.

Глаза следят за руками.

Закрываем глаза, выполняем упражнение с закрытыми глазами 10 раз.

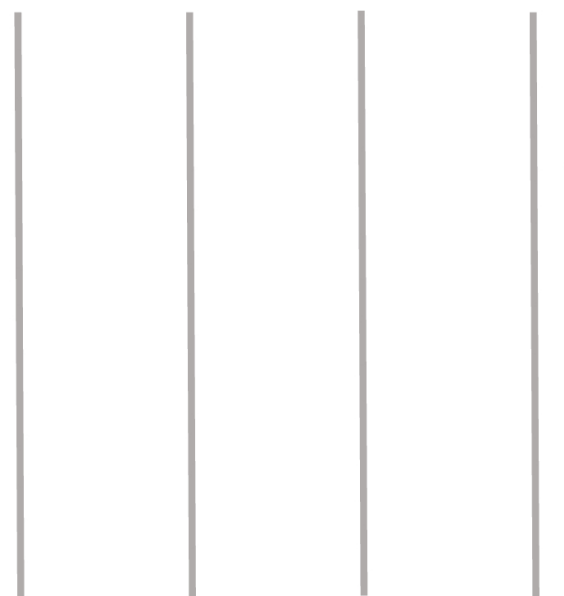
2. Делаем 3 глубоких вдоха, на 4-ом вдохе **задерживаем дыхание**.



3. Обводим фигуры двумя указательными пальцами.

Далее средними пальцами, безымянными, мизинцами и большими.

Обводим фигуры двумя пишущими предметами.



4. «Пальцы здороваются». Соединяем кисти рук домиком, хлопаем несколько раз парой больших пальцев, указательных, средних, безымянных и мизинцев.



НЕДЕЛЯ 2 ЗАНЯТИЕ 1

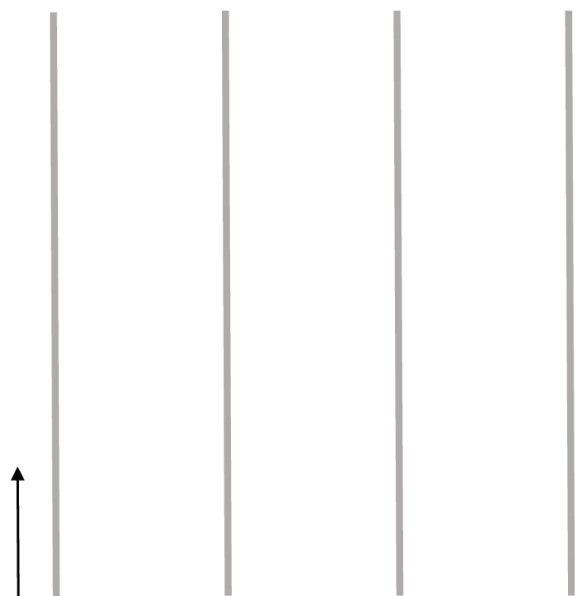
1. Рисуем в воздухе вертикальные линии двумя руками.

Левая рука начинает **снизу вверх**, **правая рука** - **сверху вниз** 10 раз.

Глаза следят за руками.

Закрываем глаза, выполняем упражнение с закрытыми глазами 10 раз.

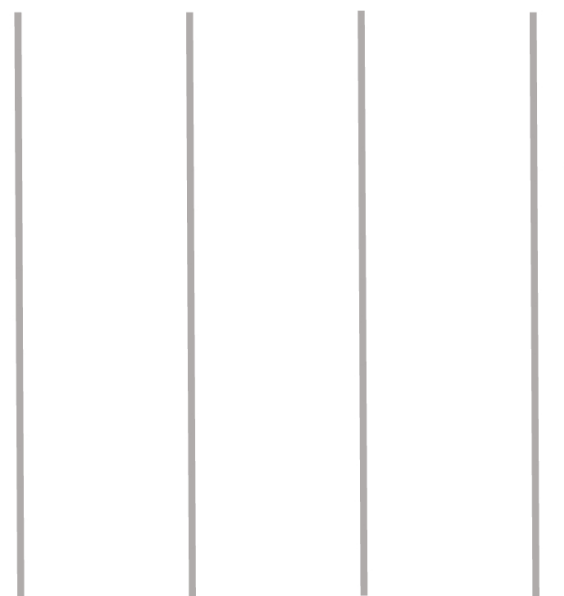
2. Делаем 3 глубоких вдоха, на 4-ом вдохе **задерживаем дыхание**.



3. Обводим фигуры двумя указательными пальцами.

Далее средними пальцами, безымянными, мизинцами и большими.

Обводим фигуры двумя пишущими предметами.



4. «Пальцы здороваются». Соединяем кисти рук домиком, хлопаем несколько раз парой больших пальцев, указательных, средних, безымянных и мизинцев.



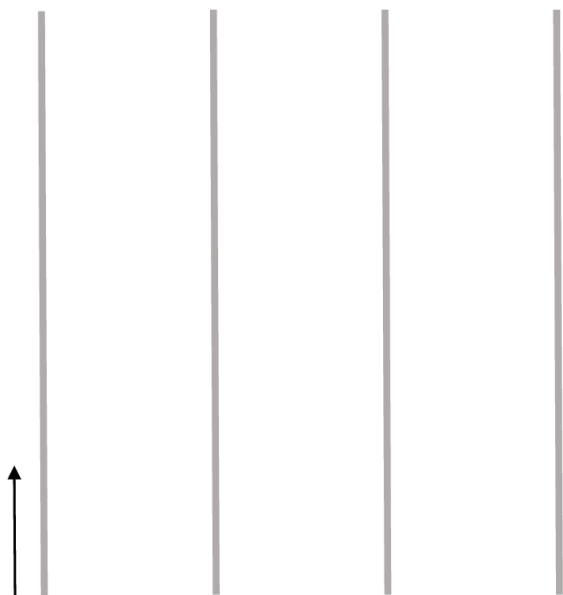
НЕДЕЛЯ 2 ЗАНЯТИЕ 2

1. Рисуем в воздухе вертикальные линии двумя руками снизу вверх, затем сверху вниз 10 раз.

Глаза следят за руками.

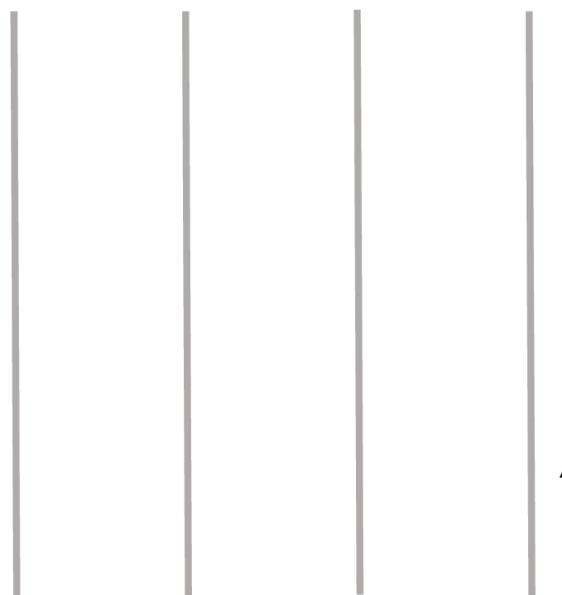
Язык высунут и движется в ту же сторону, что и руки.

2. Делаем 3 глубоких вдоха, на 4-ом вдохе задерживаем дыхание.



3. Обводим фигуры двумя пишущими предметами.

Язык высунут и движется в ту же сторону, что и руки.



4. «Стройка». Одна рука захватывает большой палец другой руки. Движемся вверх и вниз.



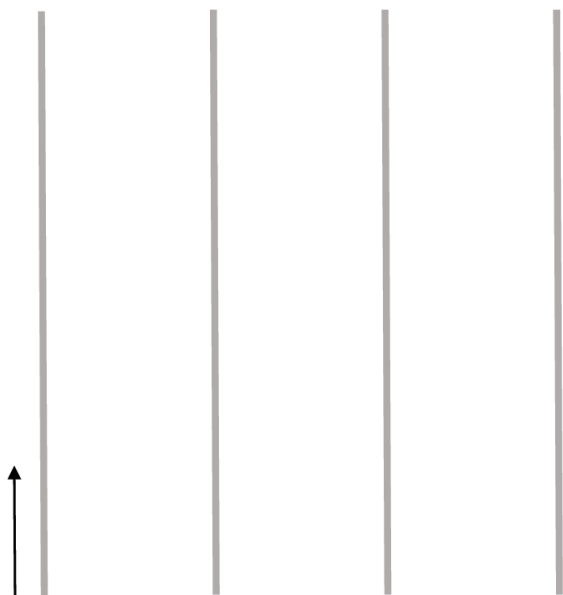
НЕДЕЛЯ 2 ЗАНЯТИЕ 3

1. Рисуем в воздухе вертикальные линии двумя руками снизу вверх, затем сверху вниз 10 раз.

Глаза следят за руками.

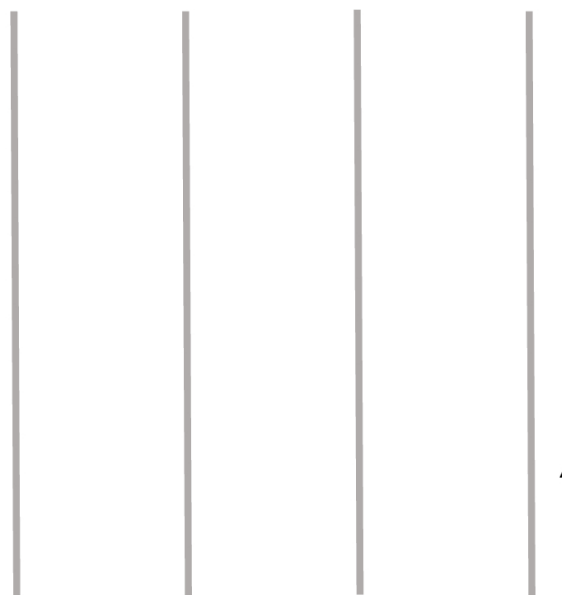
Язык высунут и движется в ту же сторону, что и руки.

2. Делаем 3 глубоких вдоха, на 4-ом вдохе задерживаем дыхание.



3. Обводим фигуры двумя пишущими предметами.

Язык высунут и движется в ту же сторону, что и руки.



4. «Стройка». Одна рука захватывает большой палец другой руки. Движемся вверх и вниз.



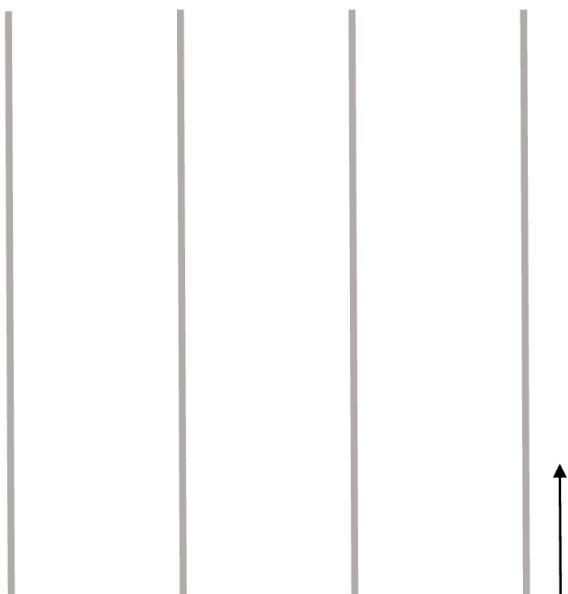
НЕДЕЛЯ 2 ЗАНЯТИЕ 4

1. Рисуем в воздухе вертикальные линии двумя руками снизу вверх, затем сверху вниз 10 раз.

Глаза следят за руками.

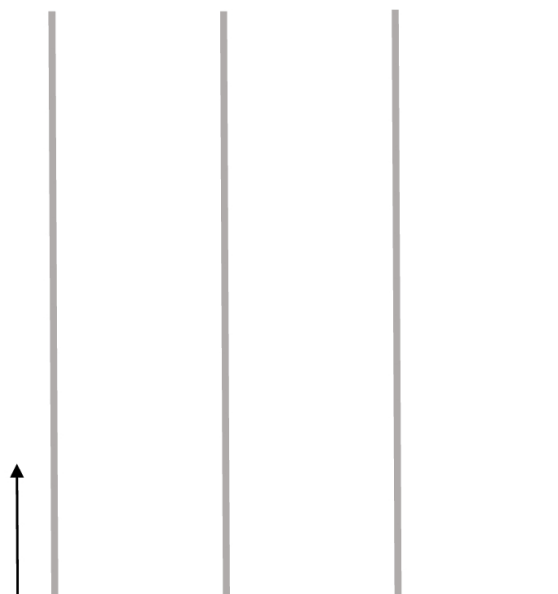
Язык высунут и движется в противоположную от рук сторону.

2. Делаем 3 глубоких вдоха, на 4-ом вдохе задерживаем дыхание.



3. Обводим фигуры двумя пишущими предметами.

Язык высунут и движется в противоположную от рук сторону.



4. «Пальцы здороваются». Соединяем кисти рук домиком, хлопаем несколько раз парой больших пальцев, указательных, средних, безымянных и мизинцев.



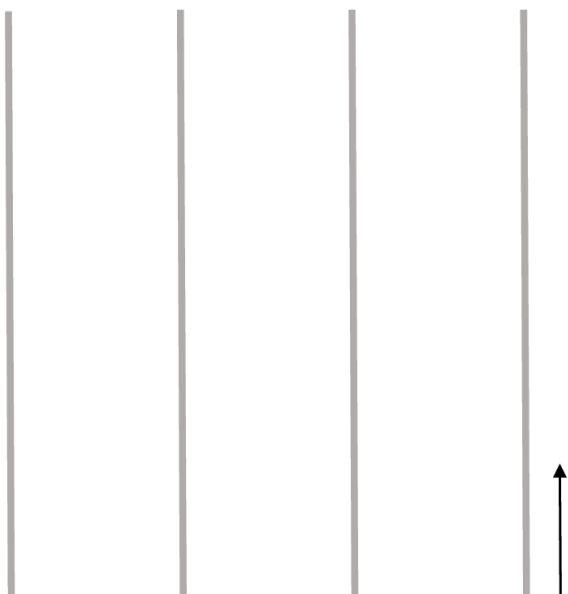
НЕДЕЛЯ 2 ЗАНЯТИЕ 5

1. Рисуем в воздухе вертикальные линии двумя руками снизу вверх, затем сверху вниз 10 раз.

Глаза следят за руками.

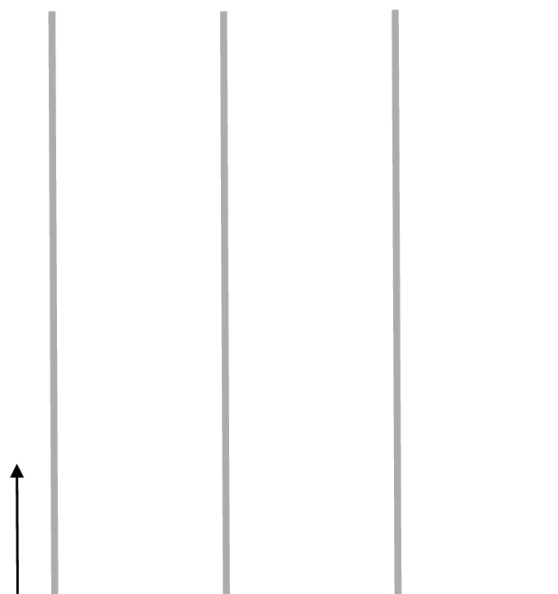
Язык высунут и движется в противоположную от рук сторону.

2. Делаем 3 глубоких вдоха, на 4-ом вдохе задерживаем дыхание.



3. Обводим фигуры двумя пишущими предметами.

Язык высунут и движется в противоположную от рук сторону.



4. «Пальцы здороваются». Соединяем кисти рук домиком, хлопаем несколько раз парой больших пальцев, указательных, средних, безымянных и мизинцев.

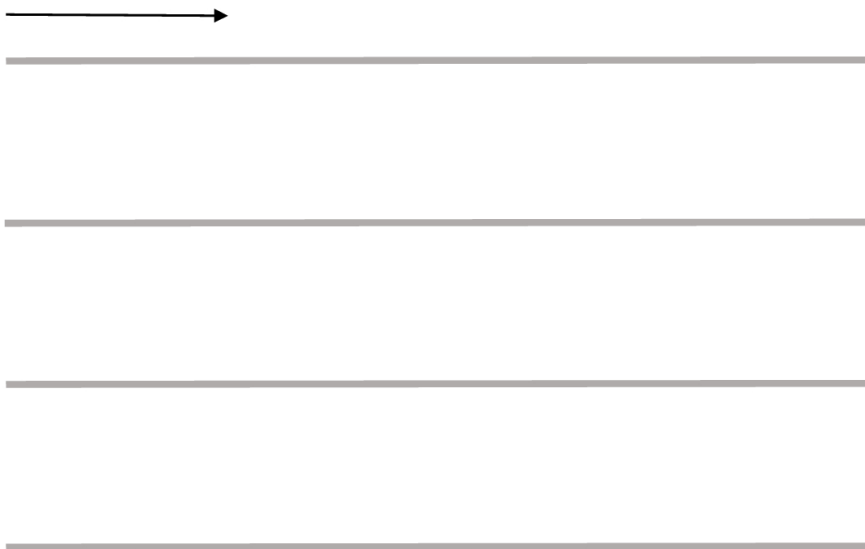


НЕДЕЛЯ 3 ЗАНЯТИЕ 1

1. Рисуем в воздухе горизонтальные линии двумя руками **слева направо**, затем **справа налево** 10 раз.

Глаза следят за руками.

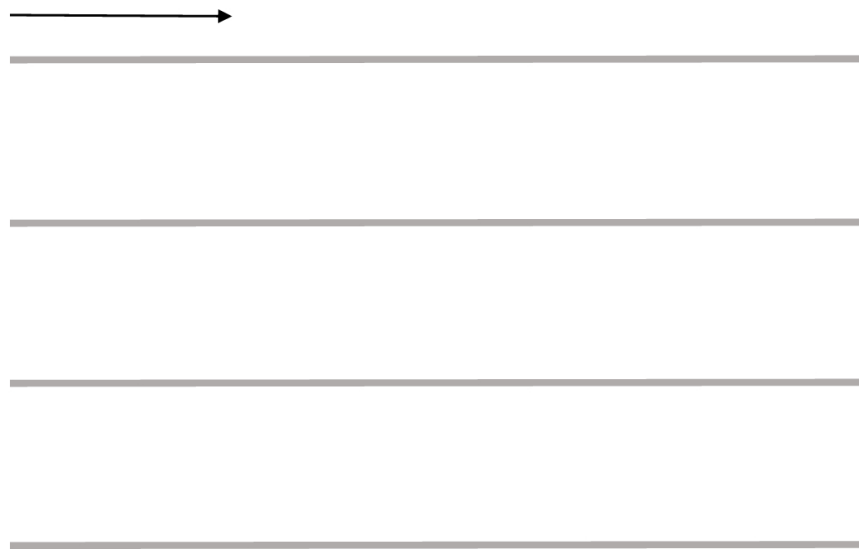
Вправо - вдох, влево – выдох.



2. Обводим фигуры двумя указательными **пальцами** **слева направо**, затем **справа налево**. **Вправо - вдох, влево – выдох.**

Далее средними пальцами, безымянными, мизинцами и большими.

Обводим фигуры двумя пишущими предметами.



3. «Колечки». Соединяем на **обеих руках** одновременно в колечки **большие пальцы** с **указательными**, затем соединяем **со средними**, с **безымянными** и с **мизинцами**.

Выполняем упражнение 10 раз.

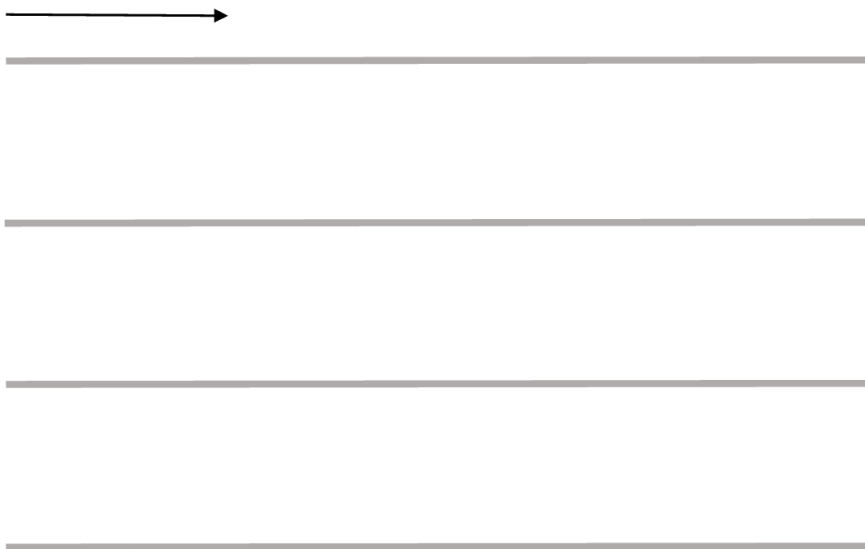


НЕДЕЛЯ 3 ЗАНЯТИЕ 2

1. Рисуем в воздухе горизонтальные линии двумя руками **слева направо**, затем **справа налево** 10 раз.

Глаза следят за руками.

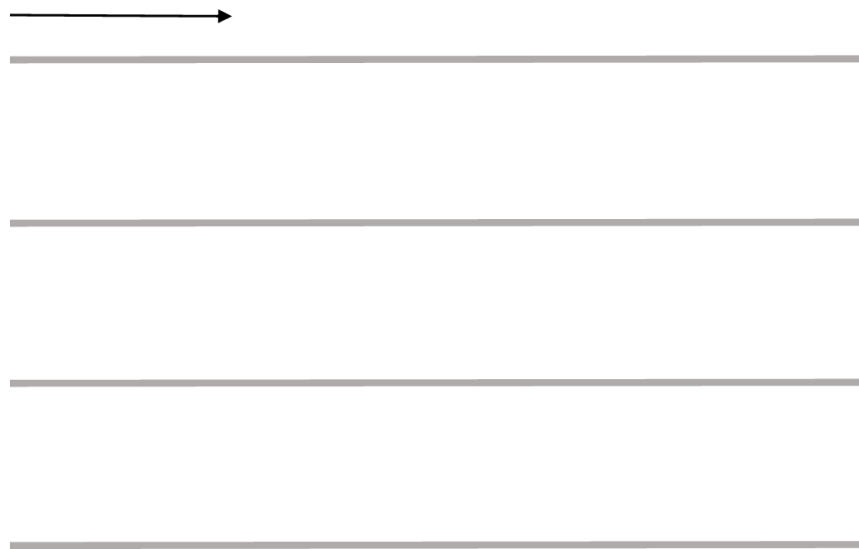
Вправо - вдох, влево – выдох.



2. Обводим фигуры двумя указательными **пальцами** слева направо, затем справа налево. **Вправо - вдох, влево – выдох.**

Далее средними пальцами, безымянными, мизинцами и большими.

Обводим фигуры двумя пишущими предметами.



3. «Колечки». Соединяем на **обеих руках** одновременно в колечки **большие пальцы** с **указательными**, затем соединяем **со средними**, с **безымянными** и с **мизинцами**.

Выполняем упражнение 10 раз.

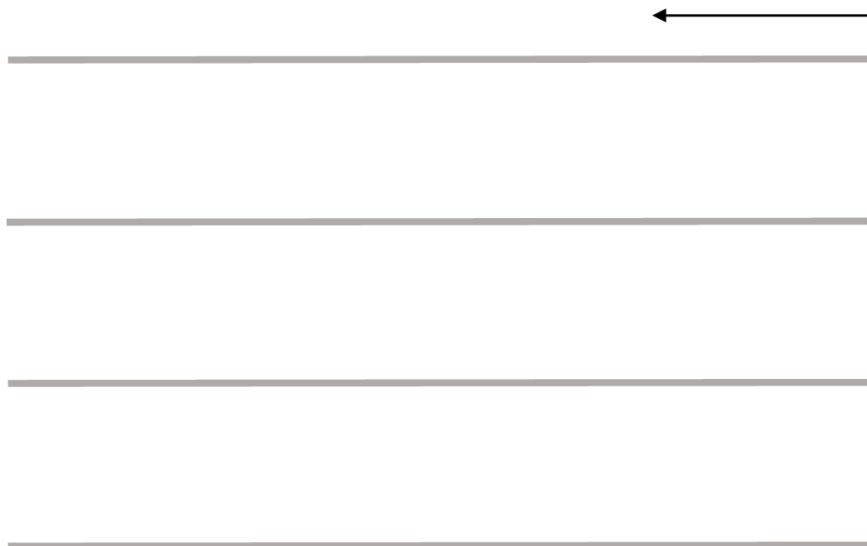


НЕДЕЛЯ 3 ЗАНЯТИЕ 3

1. Рисуем в воздухе горизонтальные линии двумя руками **справа налево**, затем **слева направо** 10 раз.

Глаза следят за руками.

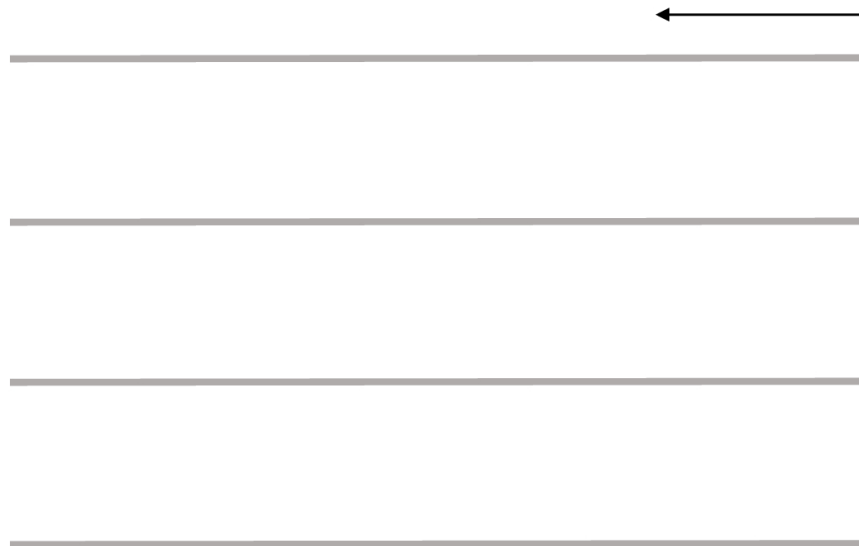
Влево - вдох, вправо – выдох.



2. Обводим фигуры двумя указательными **пальцами** **справа налево**, затем **слева направо**. **Влево - вдох, вправо – выдох.**

Далее средними пальцами, безымянными, мизинцами и большими.

Обводим фигуры двумя **пишущими предметами**.



3. «Колечки». Соединяем на обеих руках одновременно в колечки **большие** пальцы с **мизинцами**, с **безымянными**, со **средними** и затем - с **указательными**.
Выполняем упражнение 10 раз.

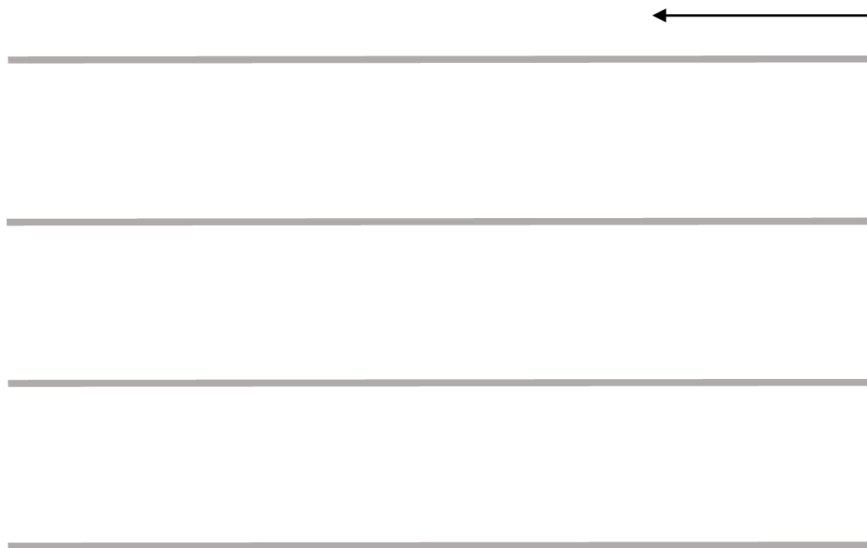


НЕДЕЛЯ 3 ЗАНЯТИЕ 4

1. Рисуем в воздухе горизонтальные линии двумя руками **справа налево**, затем **слева направо** 10 раз.

Глаза следят за руками.

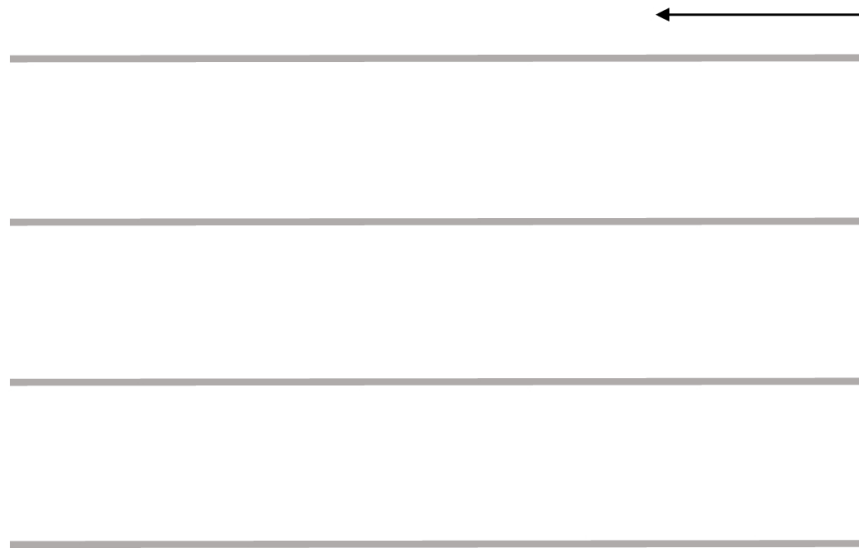
Влево - вдох, вправо – выдох.



2. Обводим фигуры двумя указательными **пальцами** **справа налево**, затем **слева направо**. **Влево - вдох, вправо – выдох.**

Далее средними пальцами, безымянными, мизинцами и большими.

Обводим фигуры двумя **пишущими предметами**.



3. «Колечки». Соединяем на обеих руках одновременно в колечки **большие** пальцы с **мизинцами**, с **безымянными**, со **средними** и затем - с **указательными**.
Выполняем упражнение 10 раз.



НЕДЕЛЯ 3 ЗАНЯТИЕ 5

1. Рисуем в воздухе горизонтальные линии двумя руками.

Левая рука движется слева направо, а правая - справа налево.

Глаза следят за руками.

Закрываем глаза, выполняем упражнение с закрытыми глазами 10 раз.

2. Делаем 3 глубоких вдоха, на 4-ом вдохе **задерживаем дыхание**.

3. Обводим фигуры двумя пишущими предметами.

Закрываем глаза. Рисуем фигуры по своим ощущениям с закрытыми глазами.



4. «Колечки». Соединяем на левой руке в колечко большой и указательный палец. На правой руке – большой и средний палец. Продолжаем менять пальцы по кругу в разноряд.



@daria_neirologoped
<https://t.me/razvitiemozganero>

НЕДЕЛЯ 4 ЗАНЯТИЕ 1

1. Рисуем в воздухе горизонтальные линии двумя руками.

Левая рука движется слева направо, а правая - справа налево.

Глаза следят за руками.

Закрываем глаза, выполняем упражнение с закрытыми глазами 10 раз.

2. Делаем 3 глубоких вдоха, на 4-ом вдохе **задерживаем дыхание**.

3. Обводим фигуры двумя пишущими предметами.

Закрываем глаза. Рисуем фигуры по своим ощущениям с закрытыми глазами.



4. «Колечки». Соединяем на левой руке в колечко большой и указательный палец. На правой руке – большой и средний палец. Продолжаем менять пальцы по кругу в разноряд.



@daria_neirologoped
<https://t.me/razvitiemozganero>

НЕДЕЛЯ 4 ЗАНЯТИЕ 2

1. Рисуем в воздухе горизонтальные линии двумя руками слева направо, затем справа налево 10 раз.

Глаза следят за руками.

Язык высунут и движется в ту же сторону, что и руки.

2. Делаем 3 глубоких вдоха, на 4-ом вдохе задерживаем дыхание.



3. Обводим фигуры двумя пишущими предметами.

Язык высунут и движется в ту же сторону, что и руки.



4. «Колечки». Соединяем на правой руке в колечко большой и указательный палец. На левой руке – большой и средний палец. Продолжаем менять пальцы по кругу в разнобой.



НЕДЕЛЯ 4 ЗАНЯТИЕ 3

1. Рисуем в воздухе горизонтальные линии двумя руками слева направо, затем справа налево 10 раз.

Глаза следят за руками.

Язык высунут и движется в ту же сторону, что и руки.

2. Делаем 3 глубоких вдоха, на 4-ом вдохе задерживаем дыхание.



3. Обводим фигуры двумя пишущими предметами.

Язык высунут и движется в ту же сторону, что и руки.



4. «Колечки». Соединяем на правой руке в колечко большой и указательный палец. На левой руке – большой и средний палец. Продолжаем менять пальцы по кругу в разнобой.

