

## Упражнение № 7 «Подвижная игра Файера»

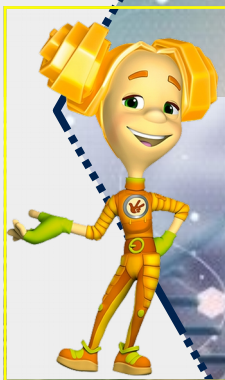
Принцип: перекрёстная  
очередность



Удары ладонями перекрестными руками на своих колена, на чужих, на своей и чужой, разное количество ударов и другие комбинации.

*\* развитие  
двигательных  
возможностей*

*\* эффект  
убедительного  
движения*



*СТИМУЛЯЦИЯ*

*памяти всех видов:*

*смысловой*

*образной*

*эмоциональной*

*двигательной*



**КОМПЛЕКС  
УПРАЖНЕНИЙ**

*«Принцип нейробики  
как инструмент  
развития  
хореографических  
способностей»*

**МБДОУ**  
*«Детский сад общеразвивающего  
вида №3 «Ягодка»*

*г. Симферополь*

**Лапина  
Наталья  
Сергеевна**



2022

## Упражнение № 1 «Вертушка Верты»

**Принцип:** синхронные  
полуразвороты



- ладони
- кисти рук
- предплечья
- шаги demi rond (полукруги вперёд и назад)

## Упражнение № 2 «Левша-правша Нолик»

**Принцип:** зеркальное отображение



- круги,
- квадраты,
- линии,
- волны,
- углы.

## Упражнение № 3 «Текст вверх ногами от Игрека»

**Принцип:** обратный  
порядок  
движений  
• исполнение  
в прямом и  
обратном  
порядке (от 4-х  
движений)



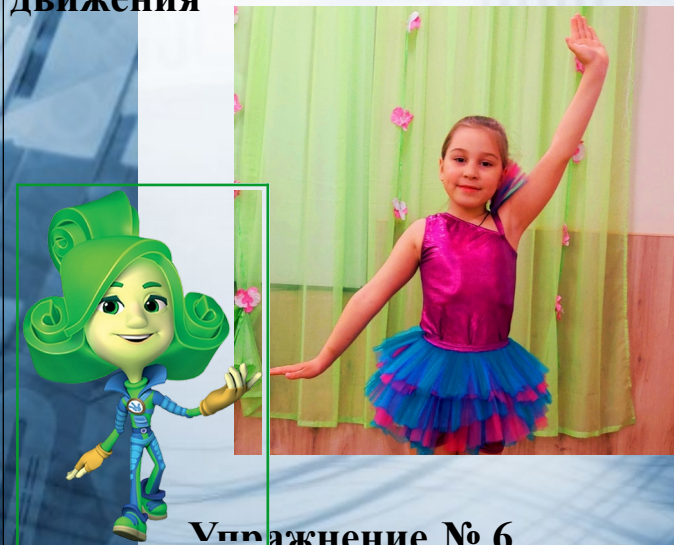
## Упражнение № 4 «Веретено от Шпули»

**Принцип:** поочерёдные вращения



## Упражнение № 5 «Две орбиты - Папус и Маша»

**Принцип:** асинхронные противо-  
положные по направлению  
движения



## Упражнение № 6 «Приёмчики Симки от забывчивости»

**Принцип:** совместные загибы



