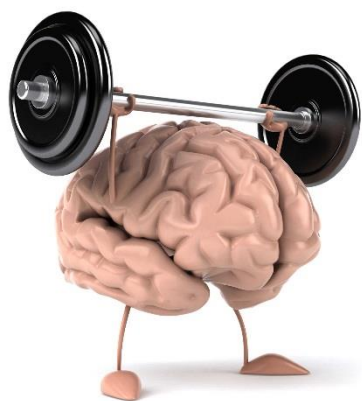




## Гимнастика для мозга

Если у вашего ребенка отмечается общая моторная слабость, снижена умственная работоспособность, нет гармонизации в работе пальцев рук, ног, глаз, то ему просто необходима и полезна гимнастика для мозга!

В отличие от широко распространенной «пальчиковой гимнастики» особое внимание в предлагаемой методике уделено упражнениям, в которых используются одновременные, но разнотипные движения рук. Именно они формируют более высокий уровень саморегуляции ребенка, создают и развивают принципиально иные связи в коре головного мозга, что расширяет резервные возможности его функционирования. Кроме того, при выполнении этого комплекса упражнений работают все пальцы рук, а не только большой, указательные и средний. Безымянный палец и мизинец в повседневной деятельности обычно пассивны, поэтому так необходима их дополнительная активизация.

### Рекомендации по проведению:

- 1) Гимнастику для мозга следует выполнять **по утрам** перед любыми обучающими мероприятиями.
- 2) Основным требованием является **точность** выполнения движений.
- 3) Результативность занятий зависит от **системности** их проведения. С каждым днем задания могут усложняться, увеличиваться в объеме, повышаться их темп.
- 4) Как и в любой обучающей программе важна **последовательность** выполнения упражнений.

## Основной комплекс упражнений:

Все упражнения можно выполнять под счет взрослого, либо можно назвать любое число.

### 1) «Ушко-ушко»



Ребенок перекрестно берется пальцами за мочки ушей.

Затем меняет положение рук.

### 2) «Ушко-нос»



Точно также как и предыдущее упражнение, только одной рукой беремся за нос, другой за мочку уха, руки перекрестно.

Можно усложнить эти 2 упражнения добавив

хлопок.

### 3) «Зеркальце-полочка»



Синхронизация разнородных движений рук с работой глазодвигательных мышц (развитие зрительно-двигательной координации).

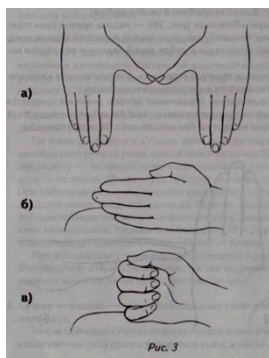
«Зеркальце» – ладонь правой руки раскрыта и поставлена вертикально, большой палец прижат, взгляд направлен в центр ладони.

«Полочка» – ладонь правой руки расположена горизонтально, большой



палец приставлен к ребру левой ладони у основания мизинца. Можно это упражнение выполнять не только ладонями но и руками. Правая рука согнута в локте и поднята вертикально. Левая рука согнута в локте, поднята горизонтально и пальцы приставлены к локтю правой руки.

#### 4) «Кулак-ребро-ладонь»

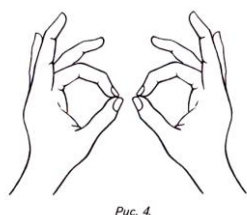


Смена однородных позиций рук. Упражнение можно выполнять как за столом, на коленях, так и в воздухе на воображаемом столе.

«Кулак» - обе ладони сжаты в кулак. «Ребро» - обе ладони раскрываются, пальцы плотно прижаты. «Ладонь» - обе ладони лежат на столе.



#### 5) «Колечки»



Образовываем колечки поочередно, соединяя кончики пальцев с большим. Так же можно отдавать команды, например, «Указательный», «Безымянный» и т.п., то есть ребенок должен образовать колечко между большим и названным пальцем. Контролируем точность образованных при этом окружностей.



#### б)«Буратино»

Ребенок правым локтем касается левого колена, а затем левым локтем - правого колена. Это напоминает перекрестные шаги. Активируются одновременно обширные зоны обоих полушарий мозга.

## 7) «Капитан»



Одну руку поднимаем вверх и прижимаем боковую часть ладони ко лбу, при этом большой палец прижат к низу ладони остальные выпрямлены. Другая рука выпрямлена вперед и большой палец поднят вверх. Затем меняем положение рук.

## 8) «Рожки-колечко»



Одна рука показывает «рожки», другая «колечко». Затем меняем.



## 9) Музыкальная игра «Соку бачи вира»

Очень интересная, Очень полезная, Очень веселая ИГРА. Посмотреть можно пройдя по ссылке. Мы в детском саду любим в нее играть!

<https://www.youtube.com/watch?v=odHX5LgHGRk>

**Удачи вам!**