

«Гимнастика для мозга»

Гимнастика для мозга для маленьких детей — это простые упражнения, которые направлены на повышение навыка целостного развития мозга. Комплекс упражнений эффективно оптимизирует интеллектуальный процесс, а также повышает умственную работоспособность малыша. Детская тренировка мозга способствует улучшению мыслительной деятельности, синхронизации работы полушарий, восстановлению речевых функций.

Что такое нейрогимнастика

Нейрогимнастика для мозга в педагогике относится к кинезиологическим упражнениям. Кинезиология (от греческих «кинезис» — движение, «логос» — знание) — это прикладная наука, помогающая развивать умственные способности личности через выполнение определенного рода заданий. Кинезиология помогает сбалансировано развивать оба полушария головного мозга.

Главной задачей нейрогимнастики является активизировать природные механизмы работы мозга, благодаря правильно подобранным физическим упражнениям. Гимнастика развивает интеллект ребенка, учит читать, писать. После проведения упражнений полностью восстанавливается организм, так как повышается иммунная система.

Важно! Специально подобранные домашние упражнения координируют работу правого и левого полушарий, а также развивают взаимодействие тела с интеллектом.

Гимнастика для мозга упражнения для детей возбуждает определенный участок мозга и включает механизм объединения мысли. Поэтому ребенок может с легкостью воспринимать новые знания.

Чем полезна нейрогимнастика для дошкольника

Нейродинамическая гимнастика для детей дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие. Польза состоит в следующем:

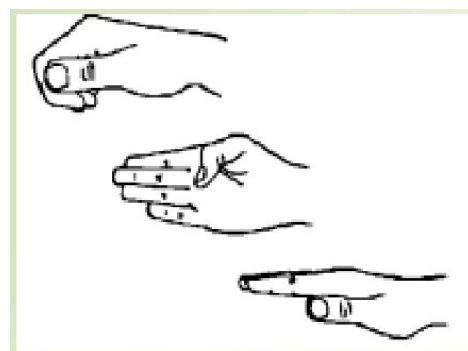
- стимулирует память, мыслительную деятельность;
- помогает получить энергию, необходимую для обучения;
- снижает утомляемость;
- улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;
- благоприятно сказывается на процессе письма/чтения;
- повышает продуктивную работоспособность;
- формирует уверенность в себе при публичных выступлениях, что непременно потребуется в школе, когда ребенку нужно будет читать доклад перед аудиторией, а также сдавать экзамены.

Примеры упражнений для развития мозга

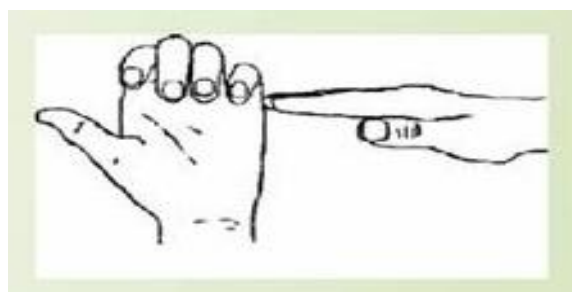
* Для усиления взаимодействия левого и правого полушарий мозга дошкольник должен выполнить простые упражнения:

Упражнение «Кулак — ребро — ладонь». Родитель показывает малышу три движения, которые делаются в заранее продуманной последовательности.

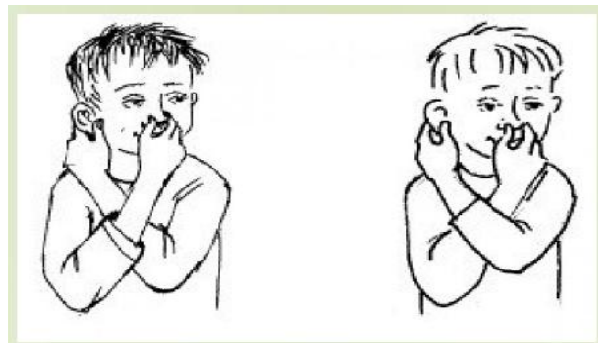
- сначала ладонь выпрямлена;
- потом — сжимается в кулак;
- далее ладонь ставится ребром;
- после этого последовательность повторяется.



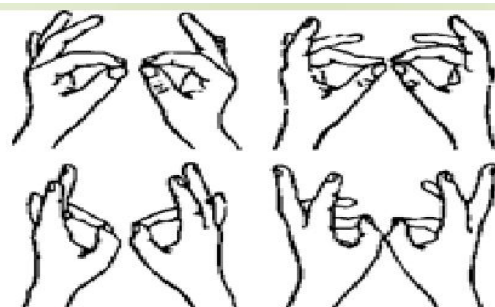
Упражнение «Лезгинка». Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе так, что большой палец указывает налево. Правая рука вытянутыми пальцами прикасается к мизинцу левой руки, ладонь смотрит вниз. После этого одновременно меняется положение правой и левой рук. Добиваться высокой скорости смены положений.



Упражнение «Ухо - нос».левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за левое ухо. Одновременно опустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот». Правой рукой за кончик носа, левой рукой за правое ухо.

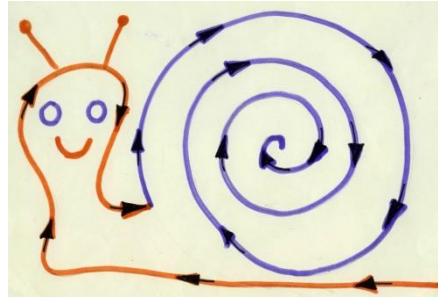


Упражнение «Колечко». Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем все остальные по очереди в прямом и обратном направлениях.



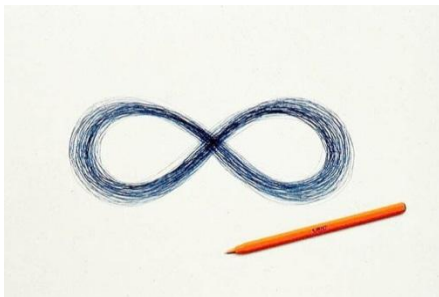
ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Оно совершается в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению.



Усложнение.

«Ленивые восьмерки для глаз»



Нужно вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описать восьмерки в горизонтальном поле зрения. При этом рекомендовано следить за движением большого пальца только глазами, а также рисовать восьмерки справа налево и наоборот. Действия придется повторить 8-10 раз. Глазами нарисуйте 6 горизонтальных восьмерок и 6 вертикальных

восьмерок.

«**Фигуры**». Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат). Глазами нарисуйте 6 кругов (треугольников, квадратов) по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.

«**Стрельба глазами**» вправо-влево, вверх-вниз по 6 раз.

«**Цифры**». Глазами напишите цифры от 0 до 9.

«**Имя**». Глазами напишите свое имя и фамилию.

«Глазки отдыхают».

Вариант 1. Детям предлагают закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным углам глаз; повторить то же движение под глазами. Помассировать брови от переносицы к вискам.

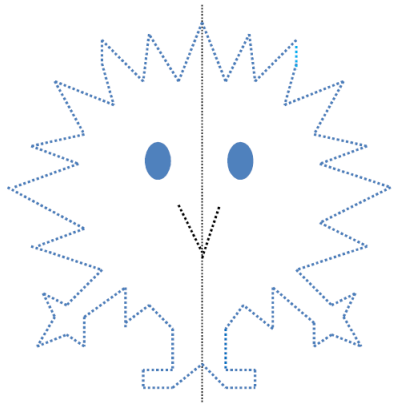
Вариант 2. Детям предлагают широко открывать и закрывать глаза с интервалом 30 сек. Повторить 5-6 раз. Быстро моргать в течение 1-2 мин.

Вариант 3. Детям предлагают смотреть вдаль 30-40 сек. Перевести взгляд на палец на расстоянии 25-30 см и смотреть 3-5 сек. Повторить 3-5 раз.

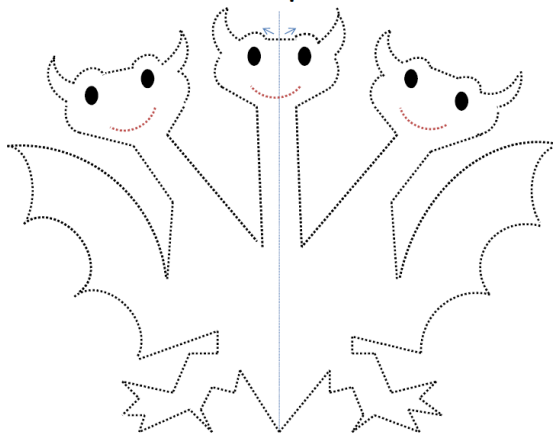
Упражнения «симметричные рисунки»

улучшают координацию «рука-глаз» и выполнение творческих заданий. Способствуют творческому самовыражению, пространственному видению.

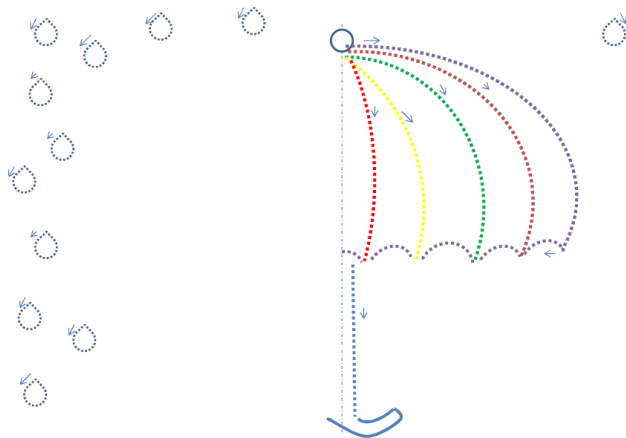
Ёжик.



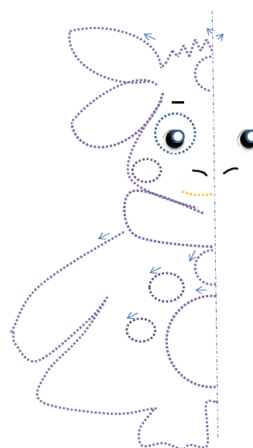
Змей Горыныч.



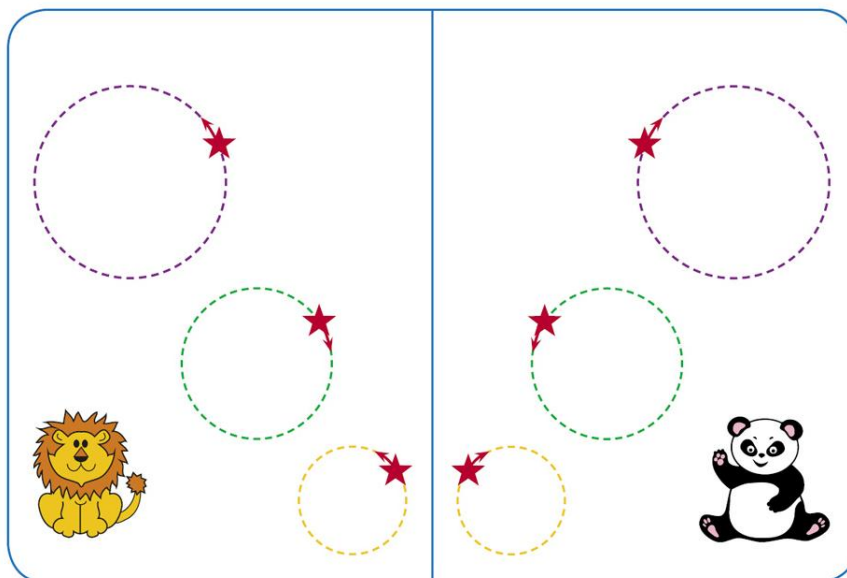
Зонтик и дождик.



Лунтик.



Подари Льву и Панде разноцветные шары: обведи рисунки по пунктирным линиям одновременно двумя руками, следуя заданному направлению. Помни: шарики должны быть разного цвета.



Ритмирование

Ритмирование – это упражнения позволяющие настроиться на любой вид деятельности.

«**Перекрестные шаги**». Шагаем так, чтобы противоположные рука и нога двигались одновременно навстречу друг к другу. Можно касаться локтем колена или ладошкой. При этом колени должны подниматься строго вперед, не поворачивать их в сторону. Таз остается неподвижным.



«**Замок**» - скрещиваем ноги, вытягиваем руки перед собой тыльной стороной вниз, затем скрещиваем их, образуя замок ладошками. Сгибаем локти и поворачиваем замок из ладошек вовнутрь, прижимаем к груди.



Сайт "МамаДети: познаём мир вместе!" www.poznaemmir.com

* «**Думающая шляпа**»

Ухо — это сложный орган, на поверхности которого находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать или говорить.

Одной рукой следует растянуть края ушей. Проводить действия рекомендовано от 4 до 5 раз. Далее придется помассировать сосцевидный отросток. Длительность занятия составляет от 4-9 мин.

Нейрогимнастика очень проста и доступна —

упражнения можно выполнять в любое время, выделяя на это хотя бы несколько минут.