

«Гимнастика для мозга – повышаем интеллект ребенка»

Памятка родителям



Составила:

Учитель-логопед Султанова А.А.

Мозг человека

состоит из двух полушарий – левого и правого и каждое из них имеет свои специфические функции. При этом полушария развиты неодинаково. При возникновении какой-либо проблемы полушария начинают работать **без взаимосвязи**, одно из них – ведущее – берет на себя основную нагрузку, блокируя второе. Это приводит к тому, что одно полушарие **активно используется**, второе же **перестает развиваться**. Поэтому была разработана методика, помогающая «разбудить» те отделы мозга, которые не работают в полную силу. Методика оказалась очень эффективной. Сегодня это называется - **нейрогимнастикой**. **Гимнастика для мозга** — это универсальный метод развития умственных способностей через определенные двигательные упражнения



ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МОЗГА РЕБЕНКА

- стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности;
- помогает получить энергию, необходимую для обучения;
- снижает утомляемость;
- улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;
- благоприятно сказывается на процессе письма и чтения;
- воспитывает волю ребенка;
- повышает его познавательную мотивацию;
- развивает интеллектуальную деятельность;
- способствует адаптации в коллективе;

10 упражнений для мозга

1. «Ухо-нос». Левой рукой возьмитесь за кончики носа, а правой рукой — за левое ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.





2 «Лезгинка» - левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.




3. «Капитан» Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак "Класс". Меняем руки местами. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук



| | |
|--|--|
| <p>4. «Живот — голова» Одна рука поглаживает живот, а другая постукивает по макушке голову. Потом делаем хлопок и меняем руки</p> | |
| <p>5. «Зеркальное рисование» Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите карандаш. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы должны почувствовать расслабление глаз и рук, потому что при одновременной работе обоих полушарий улучшается эффективность работы всего мозга</p> |  |
| <p>6. «Жонглирование» Жонглирование - это отличная широкомасштабная деятельность мозга по балансу, ведь она требует хорошо скоординированных моторных навыков и сосредоточения внимания на объектах, которые перемещаются от одной стороны тела к другой.</p> |  |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|----|---|---|---|---|----|----|----|----|---|----|---|---|----|---|
| <p>7. Таблицы Шульте Таблица Шульте представляют собой набор из цифр вразброс. Задача – назвать все цифры в правильном порядке, показав на них указкой или зачеркнув карандашом.</p> | <table border="1" data-bbox="1198 135 1377 351"> <tr><td>1</td><td>10</td><td>8</td><td>4</td></tr> <tr><td>7</td><td>5</td><td>16</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>11</td><td>3</td><td>15</td></tr> <tr><td>2</td><td>6</td><td>14</td><td>9</td></tr> </table> <p data-bbox="1220 359 1388 383">MYintelligentKIDS.com</p> | 1 | 10 | 8 | 4 | 7 | 5 | 16 | 12 | 13 | 11 | 3 | 15 | 2 | 6 | 14 | 9 |
| 1 | 10 | 8 | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 5 | 16 | 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 11 | 3 | 15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 6 | 14 | 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>8. «Цветные слова» На картинке изображены слова, написанные разными цветами. Нужно произнести вслух не само слово, а цвет, которым оно написано. Когда дойдешь до конца текста, повтори упражнение в обратном порядке. Непростая задача, правда? Дело в том, что твое правое полушарие пытается назвать цвет, а левое — заставляет произнести слово. Таким образом <u>ты тренируешь оба полушария мозга</u>, помогая установить новые связи между ними, тренируешь навыки концентрации и изменяешь объект внимания</p> |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>9. «Оладушки». Правая рука лежит ладонью вниз, левая рука – ладонью вверх. Одновременная смена позиции: теперь правая – ладонью вверх, а левая – ладонью вниз. По мере усвоения упражнения темп движений можно ускорять.</p> |  | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| <p>10. «Свободное владение словом» За 60 секунд ребенок постарается назвать как можно больше слов (любое тематики), начинающиеся на определенную букву. Посчитайте сколько слов он сможет перечислить и наблюдайте за их количеством в динамике. Вы увидите, как ему будет удаваться это все лучше и лучше. Если у вашего ребенка присутствует соревновательная жилка, это упражнение поможет ему улучшить баланс мозга и научит соревнованию с самим собой, что тоже очень важно.</p> |  |
|---|---|

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее.
- Продолжительность **гимнастики** – не более 5-7 минут.
- Не стоит ограничиваться стандартными рамками. Ребенку будет гораздо интереснее, если сегодня упражнения будут выполнены на улице, а завтра, например, во время помощи маме.
- В зависимости от индивидуальных **способностей** ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения.
- Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами. В одну тренировку не надо включать *«все и сразу»*, 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно.

Всем желаю здоровья, успехов и творчества!