

«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



4. «Живот — голова» Одна рука поглаживает живот, а другая постукивает по макушке головы. Потом делаем хлопок и меняем руки	
5. «Зеркальное рисование» Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу. 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	
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.	

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.	<table><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> MYintelligentKIDS.com	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														
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	Желтый синий оранжевый черный красный зеленый фиолетовый желтый красный оранжевый зеленый черный синий красный фиолетовый зеленый синий оранжевый																
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.																	

10. «Свободное владение словом» За 60 секунд ребенок постарается назвать как можно больше слов (любой тематики), начинающиеся на определенную букву. Посчитайте сколько слов он смог 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.	
---	---

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!