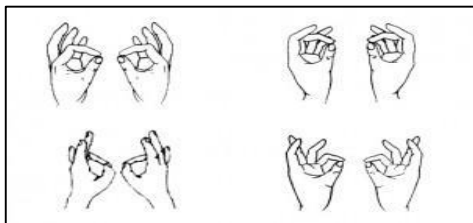


Упражнение «Колечки»

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем обеими руками. Усложнение упражнения заключается в убыстрении темпа выполнения.



Упражнение "Думающий колпак"

Большими и указательными пальцами обеих рук оттянуть уши немного назад, расправляя их. Начать с верхнего края уха и массируя их, спускаться постепенно вниз, до кончиков мочки уха. Повторять упражнение не менее четырёх раз.

Положить средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка. Подержать пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации.



Упражнение «Кнопки мозга.»

Благодаря упражнению улучшаются восприятие новой информации, навыки чтения и письма.

Одну руку положить на пупок, другой массировать точки, которые называются «кнопки мозга». Находятся они под ключицами, слева и «справа от грудины, между первым и вторым ребром. Воздействие на «кнопки мозга» помогает сосредоточиться. Массировать «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами. Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной. Затем надо поменять руки и повторить упражнение. Глазами следить слева направо и наоборот. Голова неподвижна.



Упражнение "Перекрестные шаги»

Активизирует одновременно зоны обоих полушарий мозга

Нужно встать прямо; поднять согнутую в колене правую ногу так, будто хочет сделать шаг на месте; согнутую в локте левую руку тянет к правому колену; далее движения повторяются, но теперь к левому колену стремится правый локоть.



ГБУ ДО ЦППСП
Московского района
Санкт-Петербурга

Памятка для родителей

**«Гимнастика мозга»
или развитие мозга
через движения.**



Выполнила: Учитель-логопед Павлова Н. Г.

Кинезиология — это наука о развитии умственных способностей и достижении физического здоровья через двигательные упражнения.

Задача образовательной кинезиологии («Гимнастики мозга») вернуть человеку его природные естественные ресурсы путем снятия стрессовых зажимов в теле и создания баланса между мышлением (интеллект), эмоциями (чувства) и телом (ощущения), что и обеспечивает возможность позитивного и радостного обучения, творчества, даёт возможность человеку эффективнее усваивать информацию.

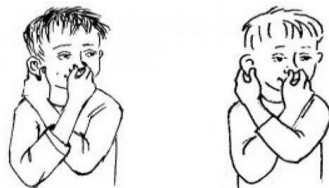
Упражнения «Гимнастики мозга» необходимо проводить ежедневно. Упражнения дают как немедленный, так и накопительный эффект.

Вода.

Очень важно пить чистую воду перед началом и в процессе любой умственной деятельности или в ситуации возможного стресса. Она необходима для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитную функцию организма. Вода наполняет клетки крови кислородом. Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы.

Упражнение «Ухо-нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно опустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши; затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».



Упражнение «Слон»

Ухо плотно прижать к плечу. Одновременно вытянуть одну руку, как хобот слона, и начать рисовать ею горизонтальную восьмерку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Глаза следят за движениями кончиков пальцев. Затем поменять руки. Упражнение выполнять медленно, по 3—5 раз каждой рукой.

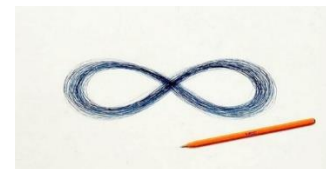
Упражнение «Сова»

Упражнение снимает напряжение в районе шеи, улучшает приток крови к головному мозгу. Левой рукой осуществляется своеобразный «захват» мышц правого плеча; теперь необходимо повернуть голову, чтобы взглянуть назад через левое плечо, сделать вдох, сохраняя плечи прямыми; затем подбородок опускается на грудь, делается вдох, плечи расслабляются; после этого упражнение повторяется на другую сторону.

Упражнение «Ленивые восьмерки»

Улучшает работу глазных мышц, укрепляет связь «рука—глаз».

Рисовать в воздухе в горизонтальной плоскости "ленивые восьмерки" по три раза каждой рукой, а затем обеими руками. Рисовать следует вытянутой вперед рукой, слегка согнутой в локте. Указательный палец вытянут, остальные сложены в кулак. Направление движения — всегда вверх. За большим пальцем следить глазами, голова остается неподвижной.



Упражнение «Двойной рисунок»

В каждую руку взять карандаш или ручку. Изобразить на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками **одновременно**: навстречу друг другу; вверх-вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой — вниз, и наоборот; разводя в разные стороны

Упражнение «Крючки».

Это упражнение актуально в ситуации, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение, а также в состоянии возбуждения или подавленности.

Часть 1. Встать, скрестив ноги. При этом ступни опираются на пол. Вытянуть руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладони встретились друг с другом, и переплести пальцы в замок. Согнув локти, вывернуть кисти вовнутрь и прижать их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз. Прижать язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднять вверх и удерживайте здесь взгляд. Подбородок опущен. Дыхание спокойное, тело расслабленно.

Часть 2. Поставить ступни параллельно. Разомкнуть замок из кистей, опустить руки и соединить кончики пальцев обеих рук друг с другом, таким образом, чтобы соединенные большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз. Смотреть в пол, но голову не опускать.