

ГИМНАСТИКА МОЗГА

Хотите, чтобы ваш ребенок стал вундеркиндом?

Даже если нет, то научить его быстро воспринимать информацию, обрабатывать её и выдавать в нужное время?



С помощью этих простых и веселых упражнений можно решить ряд проблем: улучшить сообразительность, память и внимание, навыки письма, счета и чтения, раскрыть творческие способности и внутренний потенциал своего ребенка.

Гимнастика мозга – это уникальный метод, при котором развивающая работа направлена от движения к мышлению, а не наоборот. Нас раньше учили: нужно вначале подумать, а потом сделать.

Можно иначе. Начнем вначале работать руками, ногами и телом, и умные мысли сами начнут посещать голову.

Суть упражнений состоит в том, что они улучшают совместную работу двух полушарий головного мозга. Крепнет интеллект и расширяется разум.

Если нарушается баланс взаимодействия полушарий головного мозга, то одно полушарие берет на себя почти всю нагрузку, а другое полушарие блокируется. В результате ребенок может **либо не думая делать, либо размышляя и не делать**. Обычно блокируется именно левое полушарие и ребенок не способен мыслить, повышать эрудицию, быстро соображать, у него не срабатывает смекалка и конструкторская мысль.

- Правое полушарие отвечает за гуманитарные науки, образное мышление, творческий подход, координацию движений и пространственное восприятие.
- Левое полушарие отвечает за математический и аналитический склад ума, речь, за восприятие слуховой информации, постановку целей и проработку четких программ.

Все упражнения очень простые, поэтому их можно выполнять в любом месте и в любое удобное время, но необходимо соблюдение следующих правил:

- четкое выполнение движений;
- ежедневное выполнение;
- занятия должны быть в виде игр;
- продолжительность занятий от 5 до 20 минут;
- одно упражнение не должно занимать более 2 минут.

Упражнение № 1. «Думательная шляпа»

Упражнение «включает» кратковременную память и активизирует работу мозга.

Выполнение

Ребенок должен ухватиться за свои ушки таким образом, чтобы его большой палец оказался с тыльной стороны, а все остальные - спереди. Помассируйте ушки сверху вниз, а затем чуть развернет их к затылку.

Упражнение № 2. «Кнопки мозга»

Упражнение включает память. Надо просто нажать на неё и вспомнить ответ на вопрос. Включиться, одним словом. А находится она под ключицами, слева и справа от грудной клетки, между первым и вторым ребром.

Выполнение

Ребенок должен просто помассировать эту область с одной стороны большим, а с другой — средним и указательным пальцем. Или же просто погладить всю область ладонью.

Упражнение № 3. Восьмерки и узоры

Знак восьмерки, это бесконечность, взаимосвязь и цикличность. Поэтому упражнение помогает развить творческий потенциал, заглянуть вглубь себя и открыть уникальные способности.

Выполнение

Ребенок должен рисовать пальцем в воздухе знак бесконечности и следить взглядом за этими движениями. Далее задача усложняется – нужно нарисовать восьмерки сразу обеими ручками. Кстати восьмерки можно заменить кругами, спиралями или любыми узорами.

Упражнение № 4. Позитивные точки

Данное упражнение помогает ребенку сосредоточиться, сконцентрироваться, вспомнить нужный ответ, ослабить эмоциональную нагрузку и найти выход из запутанной ситуации.

Выполнение

Ребенок ставит средний и указательный палец двух рук на точки, которые находятся между бровями и волосами, т.е. посередине лба. Пальцы нужно держать до тех пор пока, ребенок почувствует тепло.

Упражнение № 5. Перекрестные шаги

Это основа походки, танцевальных «па» и маршировки. Перекрестные шаги помогают связать левое и правое полушария, что помогает активизироваться речевым и языковым центрам.

Выполнение.

Ребенок подтягивает правое колено к левому локтю. Затем сгибает правую ногу (имитация бега с захлестыванием голени) и касается лодыжки левой рукой. Затем нужно поменять локоть и колено.

Упражнение № 6. «Крюки Кука»

Упражнение снимает напряжение, убирает «хватку стресса» и помогает прийти к логическому мышлению и привести мысли в порядок.

Выполнение

Ребенок садится и укладывает правую стопу на левое колено. Затем правую руку на пятку, а левой рукой обхватывает правый голеностоп. Нужно посидеть пару минут, затем опустить ножку на пол и раздвинуть стопы. Далее следует разомкнуть ручки и соединить кончики пальцев обеих рук друг с другом, по принципу «домика». И еще посидеть пару минут. Затем поменять локти и колени.

Упражнение № 7. «Крюк Деннисона»

Если ребенок не уверен в себе, застенчив, боится собственного голоса и взгляда других детей, то это упражнение поможет ему раскрепоститься и поверить в себя. Упражнение помогает выйти из стресса, успокоиться, расслабиться и блистательно что-то ответить или прочесть выученный стих. Для гиперактивных детей это поможет сгруппироваться и унять свои эмоции.

Выполнение

Ребенок встает и скрещивает ножки. Затем скрещивает ручки и вытягивает их вперед таким образом, чтобы две ладони переплелись и вышел «замочек». Сгибает локти (вывернув кисти вовнутрь так чтобы они «смотрели» вниз) и

прижмает их к груди. Глазки поднимает вверх и «цепляется» за неподвижную мишень, оставляя подбородок опущенным.

Упражнение № 8. Растяжение

Упражнение улучшает память, помогает сконцентрироваться и развивает усидчивость.

Выполнение.

Ребенок опирается на спинку стула и делает выпад вперед, при этом согнув в колене правую ногу, тогда как левая - остается прямой. Затем нужно встать. После чего надо поменять ножку и повторить упражнение.

Поверьте, в будущем это принесет отличные плоды, и скоро ваш ребенок будет тратить в два раза меньше времени на выполнение любых «обучающих» заданий

Будьте счастливы!