

*Таковы некоторые наиболее эффективные упражнения гимнастики для мозга, которые можно выполнять вместе с детьми. Такие тренировки не только будут полезными для стимулирования мышления, памяти, умения думать, но и улучшат настроение, подарят уверенность в себе, зарядят энергией.*

Учитель-логопед: Сафарчёва  
Юлия Сергеевна

**МОЗГОПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ И  
ОТДЫХОМЫШЛЕНИЕ**



МДОУ д/с №8  
Усть-Кут

Уважаемые родители!

Люди получают информацию при помощи органов чувств, которые, в свою очередь, передают сведения в мозг. Его продуктивная работа является залогом внимания, хорошей памяти, умения быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. Поэтому предлагаю вам познакомиться с комплексом *нейрогимнастики* для детей, полезными упражнениями, которые позволят развивать мозг и совершенствовать его деятельность. Регулярные занятия помогут улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей.

Дошкольники учатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, становятся более ловкими. Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научат его проявлять свои творческие способности в процессе

игры, а затем – и в учебной деятельности. Кроме того, гимнастика для мозга – это еще и способ предотвратить появление дислексии, то есть нарушения навыков чтения.

### Упражнения и игры

#### **«Двойные каракули»**

Задача ребенка – одновременно двумя руками «нарисовать» в воздухе «каракули» (что-то наподобие спирали) так, чтобы каждая часть рисунка находилась на собственной стороне от срединной линии. Движения идут от плеч друг к другу. Постепенно задание можно усложнить.

Например, предложить изобразить сердечки, круги, прямоугольники.

При выполнении сидя рисовать можно не только ладонями, но и стопами.

Два упражнения следует чередовать.

Детям можно предложить игру **«Кнопки мозга»**: одна рука (правая) помещается на область пупка, другая – на правую ключицу, ею совершаются массажные движения основания ключицы, правая же рука

неподвижна. Далее руки меняются, а упражнение повторяется.

**«Кнопки Земли»** – делается так: указательный и средний пальцы правой руки помещаются под нижней губой. Левая кисть кладется на низ живота. Теперь необходимо «вдохнуть энергию»: не меняя положения рук делать глубокие вдох и выдох.

### «Сова»

Порядок выполнения: 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 выдох, плечи расслабляются; после этого упражнение повторяется на другую сторону.