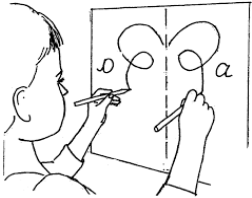




Департамент образования и науки  
Ивановской области  
ОГКОУ «Ивановская школа-интернат №2»

### Примерный комплекс упражнений

Для усиления взаимодействия левого и правого полушарий мозга следует предложить ребенку простое упражнение **«Кулак – ребро – ладонь»**. Сначала ладонь выпрямлена; потом – сжимается в кулак; далее ладонь ставится ребром; после этого последовательность повторяется.



Фиг. 8



**«Двойные каракули»** – еще одна полезная игра. Задача ребенка – одновременно двумя руками «нарисовать» на 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, предлагая изобразить сердечки, круги, прямоугольники. При выполнении сидя рисовать можно не только ладонями, но и стопами.

**Игра «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»** – отличное упражнение, помогающее улучшить память, речь, математические способности. Порядок выполнения таков: 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 № 1.  
«Думательная шляпа»

Упражнение № 2.  
«Кнопки мозга»

Упражнение № 3.  
Восьмерки и узоры

Упражнение № 4.  
Позитивные точки

## НЕЙРОГИМНАСТИКА

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ УМА И ТЕЛА!



*«Мозг хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный».*

*Мишель де Монтень*

Американские исследователи Гейл и Пойл Деннисон разработали программу интеллектуального развития – нейрогимнастику, то есть гимнастику для мозга.

Гимнастика для мозга — это простые упражнения, которые направлены на повышение навыка целостного развития мозга. Комплекс упражнений эффективно оптимизирует интеллектуальный процесс, а также повышает умственную работоспособность. Тренировка мозга способствует улучшению мыслительной деятельности, синхронизации работы полушарий, восстановлению речевых функций.

**Нейрогимнастика для мозга в педагогике относится к кинезиологическим упражнениям. Кинезиология (от греческих «кинезис» — движение, «логос» — знание) — это прикладная наука, помогающая развивать умственные способности личности через выполнение определенно-го рода заданий. Кинезиология помогает сбалансировано развивать оба полушария головного мозга.**

Главной задачей является активизировать природные механизмы работы мозга, благодаря правильно подобранным физическим упражнениям.

**Важно! Специально подобранные домашние упражнения координируют работу правого и левого полушарий, а также развивают взаимодействие тела с интеллектом.**

Гимнастика для мозга возбуждает определенный участок мозга и включает механизм объединения мысли. Поэтому ребенок может с легкостью воспринимать новый урок.

#### **Положительные эффекты нейрогимнастики**

- ◆ улучшение восприятия и запоминания новой информации;
- ◆ улучшение состояния нервной системы;
- ◆ развитие памяти, внимания, речи;
- ◆ раскрытие скрытых способностей мозга;
- ◆ синхронизация работы правого и левого полушарий головного мозга.
- ◆ Развитие мышления.
- ◆ Устранение дислексии и дисграфии.

#### **Как результат, нейрогимнастика:**

- ◆ стимулирует память, мыслительную деятельность;
- ◆ помогает получить энергию, необходимую для обучения;
- ◆ снижает утомляемость;
- ◆ улучшает моторику, как мелкую, так и крупную;
- ◆ благоприятно сказывается на процессе письма/чтения;
- ◆ повышает продуктивную работоспособность;
- ◆ формирует уверенность в себе при публичных выступлениях, что непременно потребуется в школе, когда ребенку нужно будет читать доклад перед аудиторией, а также сдавать экзамены.

*Лучше пусть Ваш ребёнок на 5-10 минут меньше посидит над заданием, но выполнит эти движения. Поверьте, в будущем это принесёт отличные плоды, и вскоре ваше чадо будет тратить в два раза меньше времени на выполнение «домашки».*

#### **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. Удобство комплекса и состоит в том, что тренировка не привязана к месту и временному промежутку.
- ◆ В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения.
- ◆ Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно.
- ◆ 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.

**Важно! Взрослым следует помнить, что не все получится с первого раза (чтобы в этом убедиться, достаточно самим попробовать выполнить несколько упражнений), поэтому на малыша нельзя кричать, нервничать, оскорблять его, обзывать. Такое отношение навсегда уничтожит стремление к обучению новым видам деятельности. Лучше всего посмеяться вместе над неудачей, похвалить за старание и попробовать еще раз.**

#### **Классификация упражнений**

Нейрогимнастика включает 4 группы упражнений, которые представлены в таблице.

Название группы	Суть	Полезный результат
Пересекающие среднюю линию тела	Направлены на одновременную работу двух рук, ног, глаз, то есть на интеграцию деятельности сразу двух полушарий.	Улучшение координации движений, навыков чтения, письма. Получение дополнительной энергии. При постоянных занятиях человек развивает навык пространственного ориентирования.
Энергетические	Направлены на обеспечение определенной скорости нервных процессов. Улучшают эмоции и саморегуляцию.	Регулярные тренировки помогают улучшить мышление, способствует повышению скорости осознанного чтения, улучшают внимание.
Растягивающие	Помогают избавиться от мышечного напряжения и расслабить сухожилия. Снимают стресс.	Способствуют улучшению внимания, концентрации, полезны для письменной работы.
Повышающие позитивное отношение	Направлены на стабилизацию нервных процессов. Позволяют в стрессовой ситуации сохранять спокойствие.	Перед важными событиями (публичными выступлениями, контрольными) ребенок перестанет нервничать, его память и внимание будут активны