



МАДОУ «Детский сад №1» с. Усть-Кулом

Гимнастика для мозга



*Педагог-психолог
Тарабукина Татьяна Викторовна*

2022г



Гимнастика мозга состоит из комплекса кинезиологических упражнений. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

Гимнастика состоит из ряда несложных для выполнения упражнений, поэтому ее можно смело включать в режим дня. Проводить тренировки можно практически в любое время без привязки к месту. Можно проводить, как с группой детей, так и индивидуально.

Кинезиологические упражнения дают, как немедленный, так и накопительный результат. Для успешного выполнения гимнастики для мозга следует придерживаться небольших правил:

- точное выполнение движений и приемов, педагог должен сначала сам освоить упражнение;
- работа проводится как левой, так правой рукой и двумя руками одновременно.
- упражнения проводятся в спокойной, доброжелательной обстановке;
- если предстоит интенсивная умственная нагрузка, требующая раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества, рекомендуется применять упражнения перед началом работы.



«Здравствуй». Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

Речевое сопровождение:

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок,

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю —

Всех я вас приветствую!



«Перекрестное марширование». Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать».

«Колено-локоть». Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

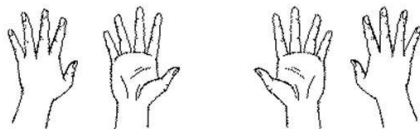


«Ухо – нос». Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.



«Ладушки-оладушки». Правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами:

Мы играли в ладушки –
жарили оладушки,
Так пожарим, повернем
и опять играть начнем.



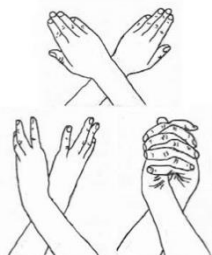
«Уши». Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх - наружу от верхней части к мочке уха (5 раз). Помассировать ушную раковину.

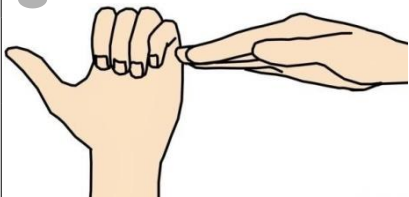
«Горизонтальная восьмерка».

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т. е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.



«Змейка». Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



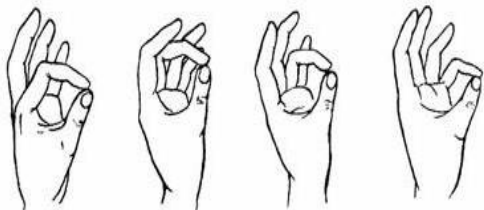


«Лезгинка». Правая рука развернута ладонью к себе, сжата в кулак, отставлен в сторону большой палец. Ладонь левой руки – параллельна полу, упирается кончиками пальцев в кулак (у основания мизинца). Теперь нужно сделать повторить позицию зеркально (правая рука собрана в кулак, левая распрямлена). Вернуться к исходному положению и повторить еще 6-8 раз. Ускоряйте темп выполнения, не забывая прижимать и оттопыривать большие. Упражнения требует тренировки, оно может получиться далеко не сразу.

«Кулак-ребро-ладонь». Выполнять движения желательно на поверхности стола. Движения должны быть четкими, с четкой последовательностью. Во втором и третьем положении следите, чтобы пальцы были выпрямлены. Сначала сделайте упражнение вместе с ребенком. Затем предложите повторить самостоятельно (до десяти раз).



«Колечко 1». Последовательно соединять большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными – это будет прямой порядок. Задание сначала нужно сделать пальцами одной руки, затем другой. Усвоив алгоритм, движения выполняют синхронно обеими руками.





«Колечко 2». Обратные колечки – самый сложный вариант. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая – большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным, средним и указательным. Затем следуют движения в противоположном направлении.



большой – средний и т. д. В упражнении участвуют все пальчики.

«Цепочка». Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой – указательный,

Упражнение «Колечко — раз, цепочка — два»

Сидя, локти на столе на ширине плеч, предплечья кверху ладонями внутрь, пальцы врозь.

На счет «один» — образуют колечко с указательными пальцами; на счет «два» — вяжут цепочку с указательными пальцами; на счет «три» — образуют колечко с указательными пальцами; на счет «четыре» — принимают и.п.; на счет «пять–восемь» — повторяют описанные движения со средними пальцами. На следующие восемь счетов выполняют упражнения с безымянными пальцами и мизинцами, начиная с мизинцев (*упражнение осваивается после того, как освоены упражнения «Колечко» и «Цепочка»*).

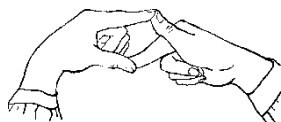




«Крючки». Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом. Поочередно и попарно сцеплять пальцы на руках.



«Лесенка». Соединить большой палец и указательный палец (кончиками), затем вторые пары соединяем, а первые разъединяем, получается, как будто паль шагают по ступенькам.



«Гусь-курица-петух» Гусь – ладонь согнуть под прямым углом, пальцы вытянуть и прижать друг к другу, указательный палец согнут и опирается на



большой; курочка – ладонь немного согнуть, указательный палец упирается в большой, остальные пальцы накалываются друг на



друга в полусогнутом положении; петух – ладонь поднять вверх, указательный палец опирается на большой, остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх – это «гребешок».



«Дом – ёжик – замок» Дом – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить, ёжик – поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой руки, замок – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

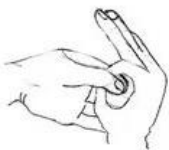




«Зайчик – колечко – цепочка»



Зайчик – указательный и средний пальцы вытянут вверх, мизинец и безымянный прижаты к ладони большим пальцем.



Колечко – указательный и большой пальцы

соединяются; средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед. Цепочка – поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т.д. и через них попеременно пропускаем колечки из пальчиков другой руки.

«Зайчик – коза – вилка»

Зайчик – указательный и средний пальцы вытянут вверх, мизинец и безымянный прижаты к ладони большим пальцем. Коза – указательный



палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный – прижать большим пальцем к ладони. Вилка – указательный, средний и безымянный вытянуты вверх, расставлены



врозь и напружены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.



«Симметричное рисование». Рисовать в воздухе или на листе бумаги двумя руками одновременно зеркально-симметричные рисунки, линии, геометрические фигуры, цифры, буквы и т.д.

