

Комплекс упражнений мозговой гимнастики для улучшения мозговой деятельности

(Материал для педагогов и родителей)

Подготовила учитель-дефектолог
Караваева Н.А.

Исследования доказывают стимулирующее воздействие физических упражнений на психическую деятельность. Имеется много данных о том, что мышечная активность, особенно координированные движения, приносят большую пользу нервной системе. Под влиянием физических упражнений увеличивается число нервных связей в мозге, происходит улучшение показателей различных психических процессов: увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются психомоторные процессы.

В данном комплексе подобраны специальные упражнения, стимулирующие психические функции ребенка перед началом учебных занятий. Предложенные упражнения можно использовать отдельно на уроках и психологических занятиях, как в начале урока, так и в середине урока при смене видов деятельности. *1-3 упражнения за 1 занятие по 10-15 минут.

Систематическое применение быстрых, несложных и веселых упражнений мозговой гимнастики, в основе которых лежат естественные движения детей, пробуждают систему «интеллект-тело», позволяют активизировать различные мозговые центры, помогают детям быть более внимательными и работоспособными, снять стрессовые телесные зажимы, усталость, улучшить отношения с окружающими, что оказывает положительное влияние на успешность учебной деятельности.

Помните, что занятия с детьми должны проходить в спокойной, доброжелательной обстановке, перед началом занятий необходимо создать положительный эмоциональный фон и настрой, без которого эффективное усвоение невозможно. Не допускайте переутомления детей. Обязательно похвалите ребят за старания.

Упражнения мозговой гимнастики

«Перекрестные движения»

Упражнение мозговой гимнастики «Перекрестные движения» (активизирует работу обоих полушарий, подготавливает к усвоению знаний).

Для начала мысленно проведем линию от лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины. Под музыку дети выполняют перекрестные координированные движения: одновременно с правой рукой двигается левая нога. Передвигаться можно вперед, вбок, назад. Одновременно они совершают движения глазами во все стороны. Это позволяет «пересечь» среднюю линию, то есть активизировать оба полушария одновременно и таким образом подготовиться к усвоению новых знаний.

«Шапка для размышлений»

Упражнение мозговой гимнастики «Шапка для размышлений» (улучшает внимание, правописание, ясное восприятие и речь).

«Надеть шапку» - дети должны «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им слышать резонирующий звук своего голоса, когда они говорят или поют.

«Качание головой»

Упражнение мозговой гимнастики «Качание головой» (улучшает мыслительную деятельность, чтение).

Для расслабления мышц шеи и плеч. Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение, подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. После этого голос звучит более уверенно.

«Качание икр»

Упражнение мозговой гимнастики «Качание икр» (улучшает мыслительную деятельность, внимание, понимание при чтении).

Возьмитесь за спинку стула впереди себя, поставьте вперед правую ногу и немного согните ее в колене. Левая нога сзади вытянута. Одновременно с наклоном вперед и выдохом мягко прижмите находящуюся сзади пятку к полу. Затем приподнимите пятку и сделайте глубокий вдох. Повторите 3 раза, меняя ноги. Чем больше согнута находящаяся впереди нога в колене, тем большее растяжение чувствуется в икрах сзади.

«Точки мозга»

Упражнение мозговой гимнастики «Точки мозга» (улучшает внимание, чтение).

Одну руку дети кладут на пупок, другой массируют точки, которые расположены сразу же под ключицей с правой и левой стороны груди. При выполнении движения они представляют, что на носу находится кисточка, и «рисуют» ею бабочку или восьмерку на потолке. Дети также могут водить глазами по стене в том месте, где стена пересекается с потолком.

«Ленивые восьмерки»

Упражнение мозговой гимнастики «Ленивые восьмерки» (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания).

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по три раза каждой рукой, а затем повторить это движение обеими руками.

«Точки равновесия»

Упражнение мозговой гимнастики «Точки равновесия» (улучшает мыслительную деятельность, внимание, координацию движений).

Дотроньтесь двумя пальцами до впадины у основания черепа, другую руку положите на пупок. Дышите, поднимая энергию вверх. Через минуту поменяйте руки.

«Заземлитель»

Упражнение мозговой гимнастики «Заземлитель» (улучшает внимание, мыслительную деятельность, понимание при чтении).

Удобно расставьте ноги. Правую ступню разверните вправо, левую направьте строго прямо. При выдохе согните правое колено. Вдохните, одновременно напрягая правую ногу. Бедра держите «собранными». Это поможет укрепить бедра и стабилизировать спину. Повторите упражнение 3 раза. Затем сделайте то же самое левой ногой.

«Активизация руки»

Упражнение мозговой гимнастики «Активизация руки» (улучшает зрительно-моторную координацию).

Держите одну вытянутую вверх руку рядом с ухом, другой рукой обхватите за головой локоть вытянутой руки. Мягко выдохните воздух через сжатые губы, одновременно активизируя мышцы и подталкивая кисть Другой рукой в четырех направлениях (вперед, назад, к себе, от себя).

«Сова»

Упражнение мозговой гимнастики «Сова» (улучшает зрительную память, внимание, снимает напряжение, которое развивается при длительном сидении и чтении).

Ухватитесь правой рукой за левое плечо и сожмите его. Поверните голову влево так, чтобы смотреть назад через плечо. Дышите глубоко и разведите плечи назад; теперь посмотрите через другое плечо, опять разводя плечи. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, Давая мышцам расслабиться. Повторите, держа плечо другой рукой.

«Слон»

Упражнение мозговой гимнастики «Слон» (улучшает восприятие, правописание).

Согните левое колено, «приклейте» голову к левому плечу и вытяните руку, показывая пальцем поперек комнаты. Используя грудную клетку, двигайте верхнюю часть тела так, чтобы рука описывала ленивую восьмерку. Смотрите дальше пальцев (если вы видите две кисти, все в порядке). Повторите движение другой рукой.

«Точки Кука»

Упражнение мозговой гимнастики «Точки Кука» (трансформирует отрицательные эмоции в положительные, улучшает внимание, ясное восприятие речи).

Упражнение состоит из двух частей, выполняется сидя. Сначала надо положить левую щиколотку на правое колено, затем обхватить правой рукой левую щиколотку, а левую руку положить на подошву левой стопы (можно положить правую щиколотку на левую ногу). Сидите так одну минуту с закрытыми глазами, глубоко дыша, язык прижат к небу. Выполняя вторую часть упражнения, расплетите ноги и соедините кончики пальцев рук, продолжая глубоко дышать еще одну минуту.

«Симметричные рисунки»

Упражнение мозговой гимнастики «Симметричные рисунки» (улучшает зрительно-двигательную координацию).

Дети должны рисовать симметричные рисунки двумя Руками одновременно (к себе, от себя, вверх, вниз). В результате получаются интересные формы, возникает чувство расслабления рук и глаз, улучшается процесс письма.

«Точки пространства»

Упражнение мозговой гимнастики «Точки пространства» (улучшает мыслительную деятельность).

Положите два пальца над верхней губой, а другую руку – на копчик. Держите так минуту, «вдыхая» энергию вверх по позвоночнику.

Используемая литература:

Деннисон П., Деннисон Г, Гимнастика для развития умственных способностей «Брейн джим». М., 1992.

Локаловой Н.П. «120 уроков психологического развития младших школьников» /Психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся I-IV классов. - М.: «Ось-89», 2006.