

## Гимнастика для ума



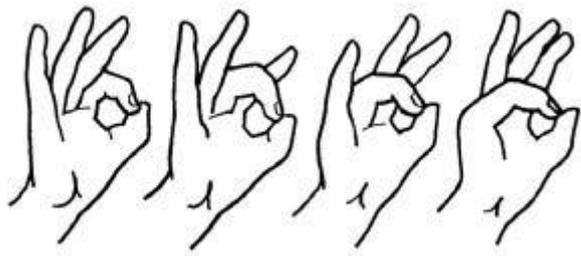
**Головной мозг – самый загадочный человеческий орган. Несмотря на многочисленные исследования в области изучения головного мозга, данный орган по-прежнему остается загадкой для науки.**

**Ни для кого не секрет, что человек использует лишь малый процент потенциальных способностей этого удивительного органа.**

Вся информация об окружающей среде посредством органов чувств поступает в головной мозг. Условно, за ту или иную функцию отвечает определенный его участок. Анатомически мозг человека состоит из двух полушарий – левого и правого. Каждое полушарие отвечает за определенные функции и «видит» мир по-своему. Левое ответственно за логическое мышление, математические способности, речь и правую половину тела; правое полушарие – за творчество, пространственную ориентировку, гуманитарное развитие и левую половину тела. Оба полушария соединены между собой мозолистым телом – большим количеством нервных связей. Благодаря этим связям нервные импульсы передаются из одного полушария в другое, что обеспечивает содружественную работу обоих полушарий головного мозга и формирование представлений о мире таким, какой он есть.

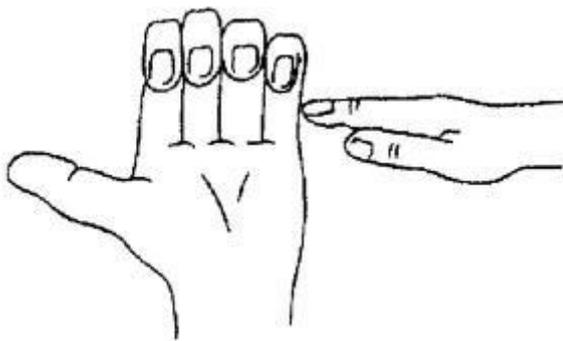
Мозг – это орган, и его можно тренировать! Существует такое направление – кинезиология – наука о развитии головного мозга через определенные двигательные упражнения, которые направлены преимущественно на активацию межполушарного взаимодействия. Особенно полезны данные упражнения для детей. Кинезиологические упражнения можно начинать выполнять с дошкольного возраста, желательно ежедневно, в виде ненавязчивой игры, разминки, гимнастики. Важно, чтобы ребенку было интересно, заставлять ни в коем случае нельзя! Вероятно, какие-то упражнения будут даваться нелегко. Это совершенно нормально и естественно. Наберитесь терпения, не ругайте ребенка.

Давайте рассмотрим примеры кинезиологических упражнений, с которых можно начать заниматься с ребенком. Их еще называют нейрогимнастикой, гимнастикой для мозга, когнитивной гимнастикой и т.д.



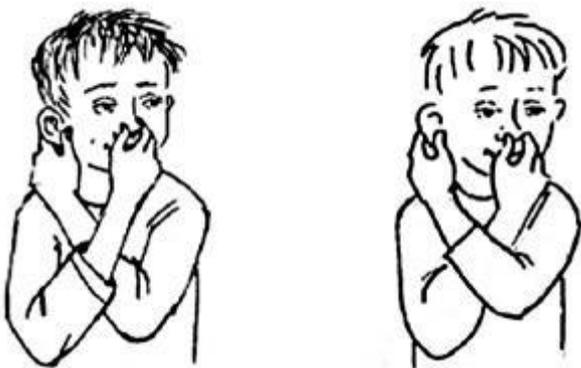
### 1. «Колечко».

Поочередно соединяйте в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. Ускоряете темп, но следите за чистотой выполнения. Усложненный вариант: одна рука делает упражнения в прямом порядке, а другая – в обратном.



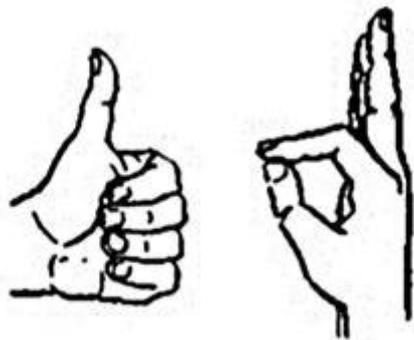
### 2. «Лезгинка».

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук.



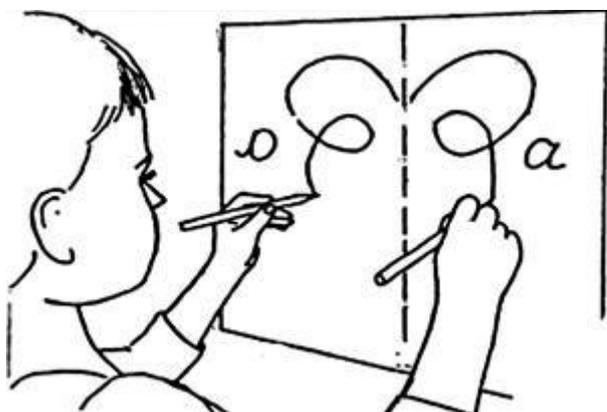
### 3. «Ухо-нос».

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши и поменяйте положение рук.



#### 4. «Вот! – О'кей».

Правая рука показывает «Вот!» – пальцы собраны в кулак, большой палец поднят вверх. Левая – «О'кей» – большой палец соединяется в кольцо со средним. Затем происходит смена положения: правая показывает «О'кей», а левая «Вот». Повторить несколько раз, ускоряясь.



#### 5. «Двуручное симметричное рисование».

Ребенок берет один карандаш в правую руку, а второй в левую. Необходимо обеими руками нарисовать симметричную картинку (например, домик, сердечко, солнышко, цветочек и т.д.).



#### 6. «Смятый лист».

Ребенок берет в каждую руку по листу бумаги. Затем каждой рукой одновременно сминает лист в комок.

## **7. «Парад».**

Маршируем на счёт «один, два, три, четыре». В первом цикле шагов необходимо сделать хлопок руками на счёт «один», во втором цикле – хлопок на счёт «два», в третьем цикле хлопок на счёт «три», в четвёртом цикле – хлопок на счёт «четыре». Повторить несколько раз.

**Регулярное выполнение данных упражнений способствует улучшению памяти, внимания, аналитических и творческих способностей ребенка, повышает школьную успеваемость, улучшает эмоциональный фон. Данные упражнения полезны не только для детей, но и для взрослых. Отнеситесь к этому как к игре и выполняйте их вместе с ребенком!**