

Упражнения для мозга: как улучшить способности детей.

Упражнения для мозга очень полезны всем детям, но особенно детям с дефицитом внимания, задержкой речи и речевыми трудностями, детям с трудностями в обучении.

Комплекс включает упражнения:

- направленные на умение напрягаться и расслабляться;
- растяжки;
- направленные на умение подобрать и сохранить какую-то позу;
- направленные на умение переключаться;
- перекрестные упражнения;
- игры с правилами;
- игры, где нужно начать или закончить действие по сигналу;
- дыхательные упражнения;
- упражнения для глаз.

Посмотрите на упражнения, приведенные ниже. Я привожу их для примера, для Вашего вдохновения. Чтобы было понятно, какие упражнения искать. Надеюсь, они помогут Вам составить со временем **свой комплекс**.

Подбирайте упражнения и игры так, чтобы они удовлетворяли этим **критериям** (см. пункты выше). Постарайтесь составить комплекс так, чтобы туда входило **хотя бы по одному упражнению на каждый пункт**. Пробуйте разные упражнения для мозга **сначала сами, потом — с ребенком**. Так Вы сможете подобрать то, что подходит малышу.

Какие бы упражнения Вы ни выбрали, обязательно проделайте их сначала сами. Если Вы нашли хорошие упражнения и хотите провести их с ребенком, привнесите элемент игры. Растягивайтесь, как струнка, как сонная пантера. Рисуйте двумя руками не просто каракули и волнистые линии, а улиток, звезд, волны. **Полезно от занятий будет только если ребенку будет интересно! Поэтому вдохновляйте и зажигайте!**

Источники для вдохновения.

Комплекс из 26 упражнений разработал Пол Дэннисон. Он назвал свое детище **Brain Gym (Гимнастика мозга)**. Упражнения тщательно продуманы и объединены в систему. Причем, их **можно комбинировать по-разному**, в зависимости от результата, который хотите получить. Например, если у ребенка упадок сил — один комплекс. Если нужно сосредоточиться для чтения после шумной игры — другой комплекс. И так далее.

Единственный минус — они не очень подходят для детей раннего возраста и младших дошкольников. Но для **старших дошкольников и, особенно, школьников** — это настоящая находка. Ниже я приведу как пример несколько упражнений из системы Brain Gym.

Например, игры с правилами, игры, в которых действие выполняется по сигналу. Это же **наши дворовые игры!** Беда в том, что сейчас мало детей

имеют возможность играть во дворе. Часто и в детском саду на прогулке дети не играют в такие игры.

Мы, родители, можем научить детей играть в них! Можно **проводить игры со своим ребенком**, а еще лучше — **объединиться с другими мамами и детками**. Я также приведу примеры игр для того, чтобы дать толчок Вашей фантазии.

Упражнения для мозга от Пола Деннисона (Brain Gym).

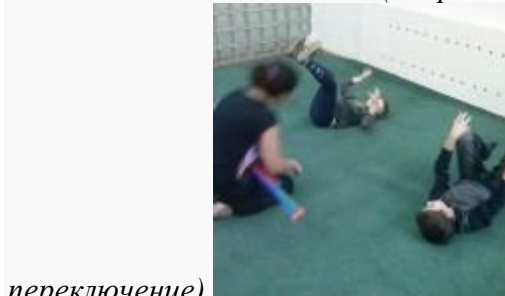
Все упражнения разделены на 4 группы:

- **Энергетические упражнения** (поддержание равновесия — подготовка к планированию, организации).
- **Углубление положения** (способности к игре и самоконтролю).
- **Растягивающие движения** (управление движением — подготовка в познавательной деятельности: прогнозированию, пониманию, длительному удержанию внимания).
- **Срединные движения** (навыки общения и переработки сенсомоторной информации).

Упражнения для мозга: растяжка, напряжение-расслабление.

1. **Упражнение на растяжку «Струна»** (управление движением — подготовка в познавательной деятельности: прогнозированию, пониманию, длительному удержанию внимания). И.п. лежа на спине. Предложите ребенку представить себя сильно натянутой струной и растягивать тело. Сначала нужно потянуться двумя руками. Потом двумя ногами. Затем — правой рукой и правой ногой, и, наконец, левой рукой и левой ногой. Спина при этом не должна выгибаться или напрягаться. Потом упражнение повторяется лежа на животе.

2. «Огонь и лёд» (*напряжение и расслабление всего тела,*



переключение).

И.п. лёжа. По команде «Огонь!» нужно начать интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности пусть ребенок выбирает сам. По команде «Лёд!» нужно застыть в позе, в которой застыла команда, напрягая до предела все тело. Несколько раз чередуйте команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Упражнения для ума: переключение, межполушарное взаимодействие, саморегуляция.

1. **Езда на велосипеде, беговеле, самокате.**
2. **Игры «старт-стоп».** Бежать на «раз, два, три!» («На старт! Внимание! Марш!») до угла дома (лучше — каждый раз использовать разные ориентиры, чтобы ребенок учился держать их в памяти во время игры). **Важные игры для детей с дефицитом внимания!**
3. **Игры «замри-отомри».** Игра «Огонь и лёд» (см. выше). Бегать и кричать, пока не будет произнесена команда «Замри!». После этого не двигаться, пока не скажут

«Ототри!» — опять можно бегать и шуметь. *Это очень важные игры для детей с СДВГ!*

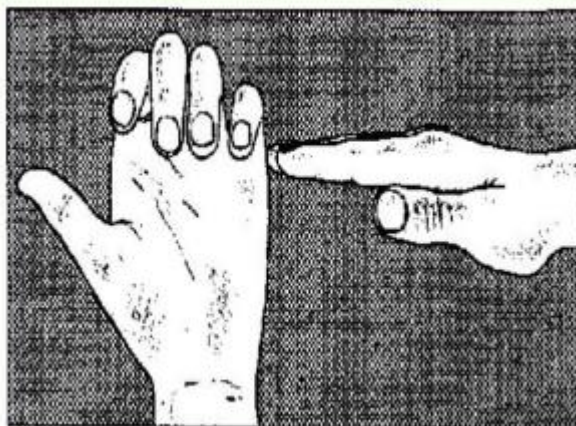
4. **Игры на реакцию.** Например, отдернуть ладонь прежде, чем партнер шлепнет по ней.
5. **«Кулак — ребро — ладонь»** (*внимание, переключение, межполушарное взаимодействие*). Покажите ребенку три положения руки, сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, ладонь, распрямленная на плоскости пола. Сначала предложите ребенку выполнить упражнение параллельно с Вами, потом — самостоятельно, по памяти (8-10 раз). Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками одновременно. Если ребенку сложно, предложите ему помочь себе командами («кулак — ребро — ладонь») вслух или про себя.
6. **Стихи с движением** — подойдут даже малышам. Ритмичные стихи, под которые нужно выполнять какие-то движения. Сначала мама читает стихи и показывает движения, а ребенок их выполняет параллельно с ней. Потом мама только читает стихи, а ребенок выполняет движения по памяти и договаривает некоторые слова. Высший пилотаж — самостоятельное исполнение «номера».
7. **«Ленивая восьмерка»** — самое знаменитое упражнение из Brain Gym (*развивает тактильные и кинестетические способности, учит не перескакивать со строчки на строчку при чтении, не читать повторно одно и то же слово, расслабляет глаза и шею, улучшает способность центрироваться, поддерживать баланс и физическую координацию, улучшает координацию движений*



«рука-глаз»).

Стоя начертить в воздухе знак бесконечности сначала левой рукой, затем правой рукой (ладони в кулак, из кулака вверх большой палец), затем двумя руками одновременно (ладони в замок, большие пальцы вверх), глаза смотрят на большие пальцы.

8. **«Лезгинка»** (*внимание, переключение, межполушарное*



взаимодействием).

Покажите ребенку, как сложить левую руку в кулак, оставив большой палец в сторону и развернув кулак пальцами к себе. Затем правой рукой прямой ладонью в горизонтальном

положении нужно прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно меняйте положение правой и левой руки (6-8 раз). Цель: добиться высокой скорости переключения.

Упражнения для ума, улучшающие координацию движений и произвольное внимание.

1. **Прыжки через скакалку, «резиночки», классики.**
2. **«Канатоходец»** — идти по линии, прочерченной на снегу, на песке, на асфальте (мелом), по бордюру, по бревну.
3. **«Аист»** — стоять как аист на одной ноге — кто дольше простоят.
4. **Игры с мячом** (ловить, бросать в сетку, сбивать кегли и т.д.).
5. **Мыльные пузыри** — бегать и лопать руками.
6. **Воздушные шары** — подбрасывать и ловить, перекидывать через что-то.
7. **«Велосипед»** (помогает найти равновесие, улучшает чтение, помогает слушанию и восприятию информации, улучшает



правописание).

И.п. на спине. Ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, при этом касаясь локтями противоположных коленей. Затылок лежит на сцепленных ладонях. Малышам нравится еще такой образ: они плывут на спине и гребут руками и ногами. Следите, чтобы шея ребенка не была напряжена, а дыхание оставалось ровным и ритмичным.

8. **«Лодочка»** (равновесие, произвольное внимание, регуляция). Сначала выполняется лежа на спине, потом на животе. Предложите ребенку, изогнувшись, поднять голову, руки и ноги над полом, изображая лодочку. Усложнение — «покачивание на волнах». Потом рекомендуется выполнить упражнение «Эмбрион».
9. **«Эмбрион»** (равновесие, координация движений, внимание, произвольная



регуляция).

Лежа на спине (желательно, на мягком коврик), поджать ноги и обхватить их руками, как бы свернуться «калачиком». В этом положении перекатываться туда-обратно.

Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз, расслабление.

Эти упражнения улучшают способности к концентрации внимания и произвольной саморегуляции, а также расслабляют. Такие упражнения хорошо проводить в конце комплекса или после шумной игры, чтобы легче было перейти к более спокойной деятельности.

1. **«Шарик»**. И.п. лежа на спине. Правая ладонь ребенка лежит на животе. Объясните ребенку, что на вдохе надо «надуть животик как шарик». А на выдохе «шарик сам сдувается». Вдох животом — пауза, плавный выдох — пауза.

2. Предложите ребенку **пропеть на выдохе** отдельные звуки (а, о, у) и их сочетания (ау, уа, ао, оу и т.п). Надо петь звук свободно и как можно дольше. Внесите игровой момент. Пусть «у-у-у» — летит самолет, «а-а-а»- гудит пароход, «о-о-о» — поет мишка в берлоге и т.д.
3. **Гимнастика для глаз.** Голова зафиксирована прямо, челюсти плотно сжаты. Глаза смотрят прямо перед собой. Ребенок смотрит по команде взрослого вверх, вниз, направо, налево, потом по диагоналям, в конце нужно свести глаза к переносице.
4. **«Крючки»** (улучшение самоконтроля, осознание собственных границ, способность



чувствовать себя комфортно в любой обстановке).

Первая часть: стоя (можно сидя), руки скрестить ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе, прижать к груди; ноги перекрестить. Кончик языка прижать к верхнему твердому небу, глаза закрыть, «смотреть» в потолок. Дыхание глубокое. Быть в таком положении около 1 минуты. Вторая часть: расплести «замок» рук и ног. Соединить кончики пальцев снова перед грудиной. Дыхание глубокое.

5. **«Послушай тишину»** (произвольная саморегуляция). Лежа на спине, нужно закрыть глаза и последовательно послушать звуки: на улице за окном, потом в комнате, звук своего дыхания, звук биения сердца.

Очень надеюсь, что эти примеры окажутся полезными для Вас и Вашего ребенка. Помните о том, что любое упражнение сначала надо проверить на себе, а потом делать с ребенком. Старайтесь привнести во все элемент игры. Много игр не бывает! Чем меньше ребенок, тем это актуальнее.

Для тех, кто хочет узнать больше, **рекомендую книги:**

- П.Деннисон «Гимнастика мозга», 2010.
- А.Л. Сиротюк «Упражнения для психомоторного развития дошкольников», 2008.
- О.Машталъ «Лучшие методики развития внимания у детей», 2008.
- О.И.Ефимов, В.Л.Ефимова «Педагогика, изменяющая мозг», 2013.

МБ ДОУ «Детский сад комбинированного вида № 29» АГО

Консультация для родителей:

«ГИМНАСТИКА BRAIN GYM: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МОЗГА»



*Подготовил: учитель-логопед
Кривоножкина И.Д.*