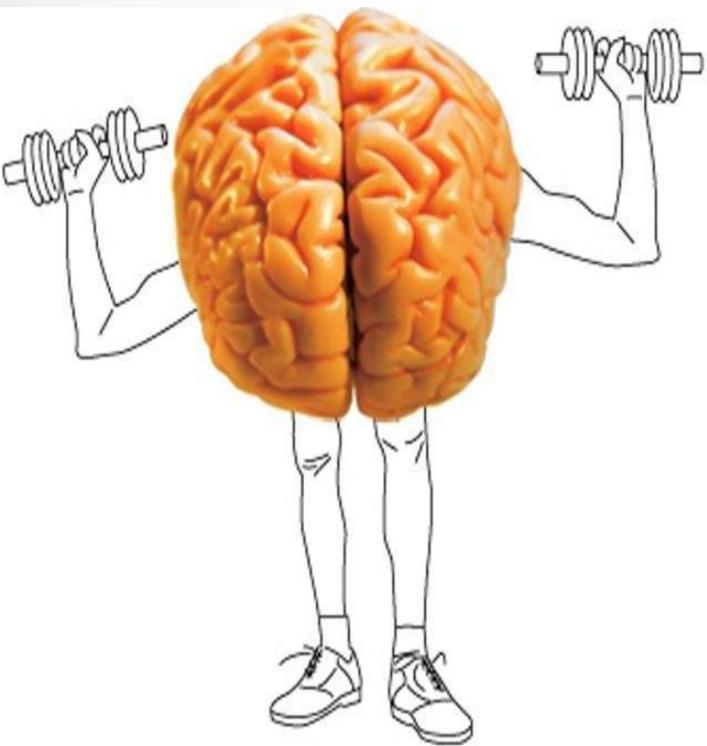


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
детский сад №19

# Гимнастика для мозга

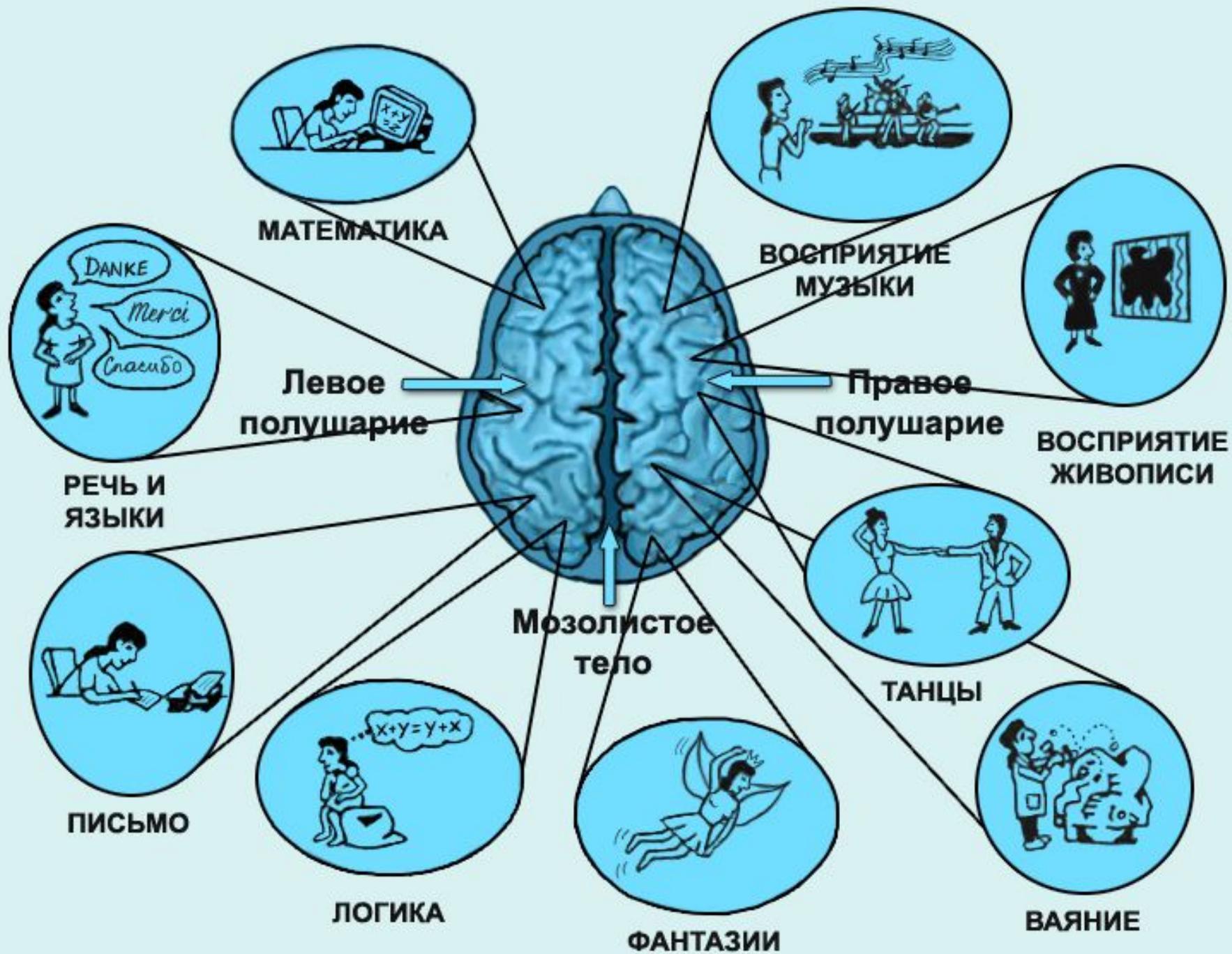


Выполнила: педагог-психолог  
Кудряшова Анна Александровна

г. Чехов

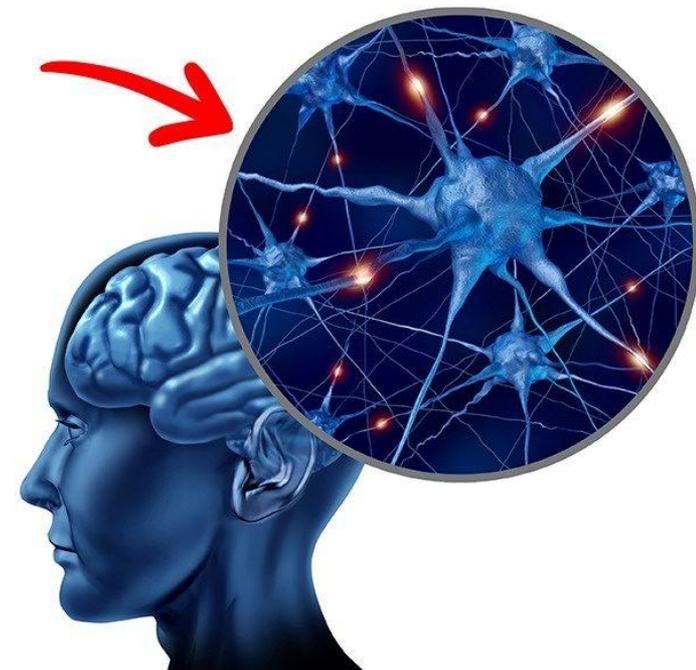
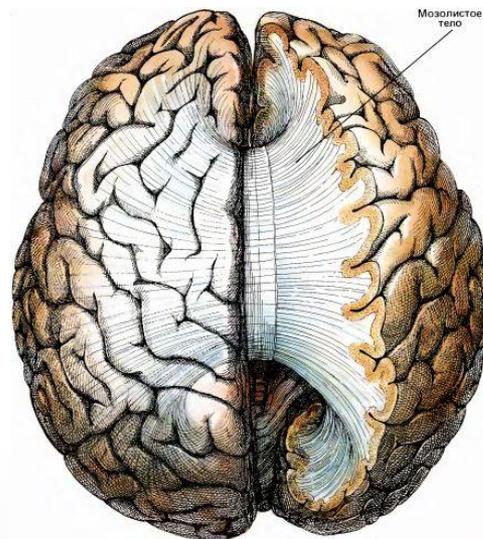
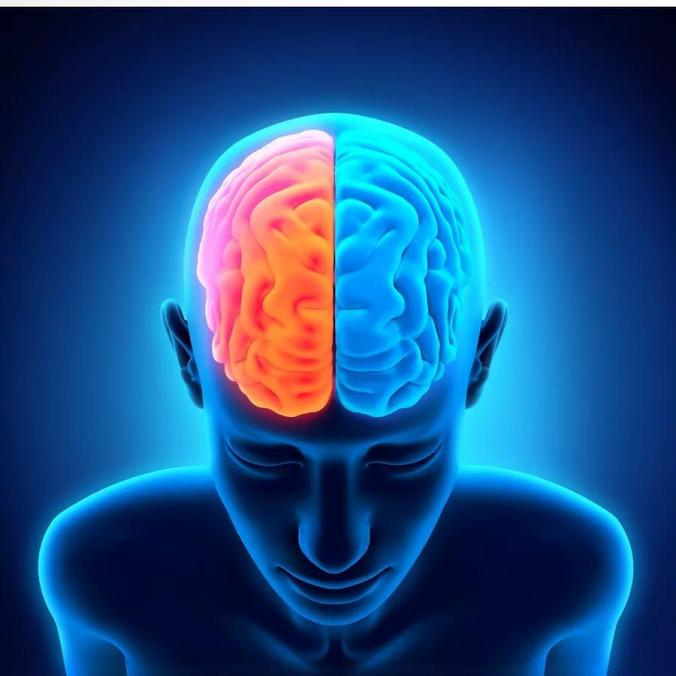
В какую сторону вращается фигура?





определенные физические упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта.

*«Рука является вышедшим наружу мозгом». И. Кант*



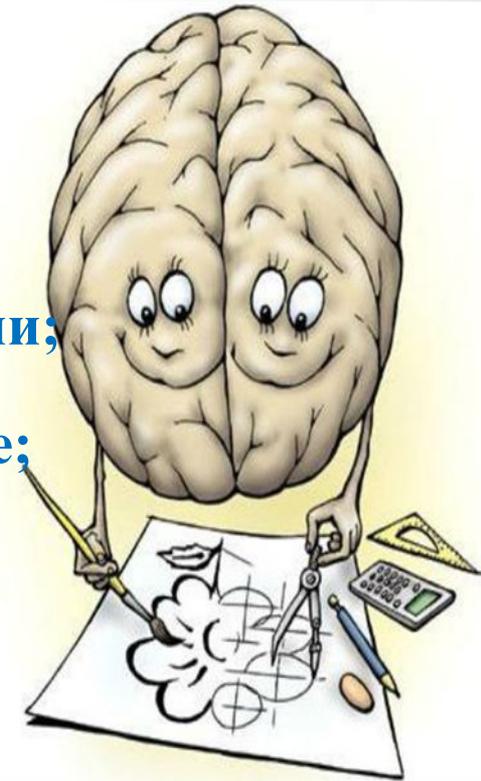
# Кинезиологические упражнения способствуют:

- Гармонизации работы левого и правого полушарий
- Развитию мелкой моторики;
- Развитию памяти, внимания, речи, мышления;
- Улучшению равновесия и координации;
- Стрессоустойчивости организма;
- Формированию у детей навыков самостоятельности;
- Восстановлению работоспособности и продуктивности;
- Реализации своего внутреннего потенциала;
- Расширению поля видения, умения слушать и слышать, чувствовать свое тело;



# Рекомендации для результативности работы:

- Занятия проводятся ежедневно, в доброжелательной обстановке;
- Требуется точное выполнение движений и приемов;
- Упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- Упражнения можно проводить в виде физкультминуток; в различном порядке и сочетании;
- Каждое упражнение выполняется по 1 – 2 минуте;
- Продолжительность занятий зависит от возраста (5-35 минут в день);



*Все занятия нужно выполнять вместе с детьми, постепенно увеличивая время и сложность.*

Следует попробовать самим и предложить ребенку чистить зубы, причесываться, доставать предметы, рисовать и левой, и правой рукой. Исследования показывают, что **выполнение обычного действия «необычной»** рукой активизирует **новые участки мозга** и **помогает развивать новые контакты между клетками мозга.**

- 



# Колечко



Поочерёдно соединяем в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала правой, затем левой рукой отдельно, в последствии одновременно двумя руками

# Кошка

Последовательно менять два положения руки: кулак, ладонь (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).



# Ладушки-оладушки

Правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена положения рук со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем».



# Кулак-ребро-ладонь

Последовательно сменять три положения руки на плоскости. Ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром, ладонь на плоскости (8-10 повторений). Сначала правой рукой, затем левой, затем – двумя руками вместе. Команду можно проговаривать вслух или «про себя».



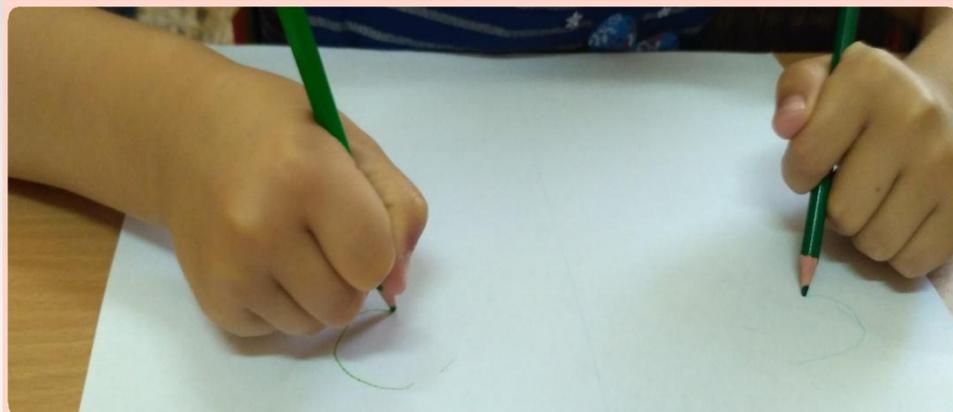
# Лезгинка



Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение обеих рук.



# Зеркальное рисование



Перед вами на столе лежит чистый лист бумаги, возьмите по карандашу в каждую руку. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, (начинать лучше с круга, затем квадрат, прямоугольник и т.д., постепенно переходя на изображение более сложных предметов. Главное, чтобы «художник» смотрел во время «рисования» на свою руку).

# Ухо-нос

Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за мочку противоположного уха, т.е. за мочку левого уха.

Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот".



# Скорая помощь

Верхняя буква  
проговаривается, а нижняя,  
в это время, обозначает  
движение руками.

**Л** - левая рука поднимается  
в левую сторону,

**П** - правая рука  
поднимается в правую  
сторону,

**В** - обе руки поднимаются  
вверх.

**А Б В Г Д**

Л П П В Л

**Е Ж З И К**

В Л П В Л

**Л М Н О П**

Л П Л Л П

**Р С Т У Ф**

В П Л П В

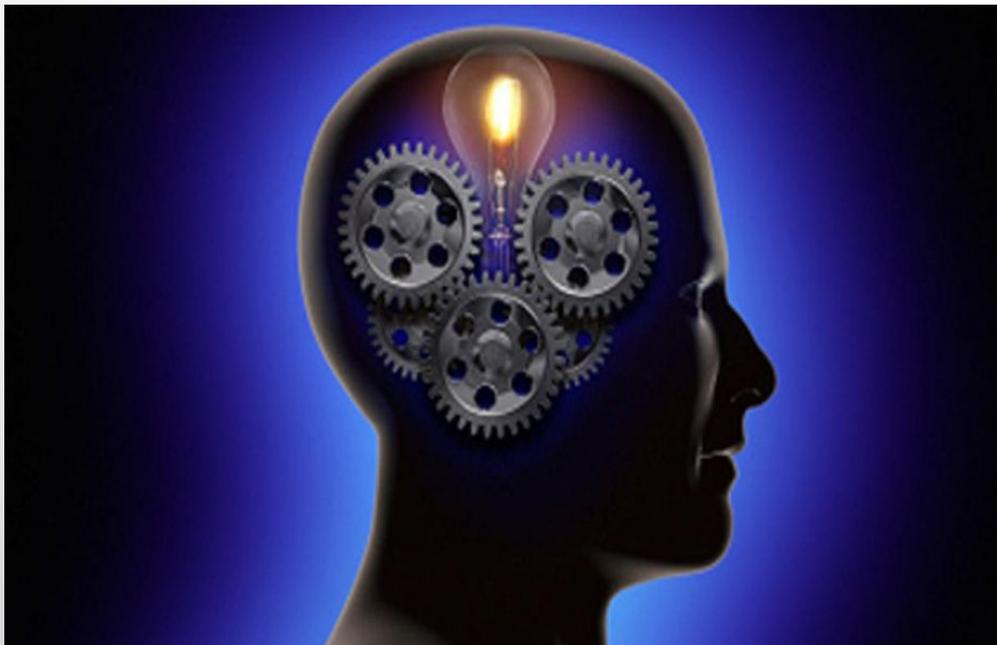
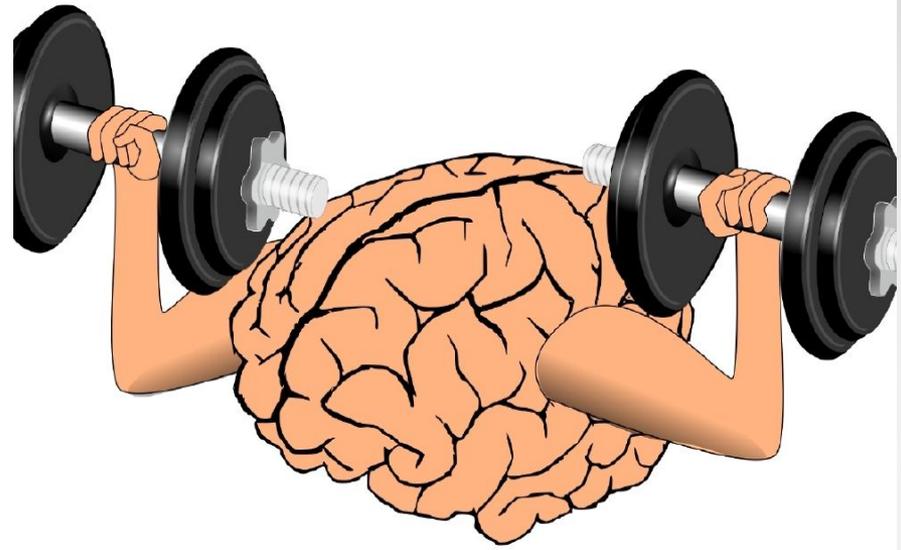
**Х Ц Ч Ш Я**

Л В В П Л

# Заключение

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

Мишель де Монтень





Спасибо за внимание!

