ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА: 5 УПРАЖНЕНИЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ

Мозг делится на 2 полушария: левое отвечает за логику и точность, а правое за творчество, письмо, чтение. Для того чтобы человек мог успешно работать и жить, оба полушария должны работать вместе. Именно из-за плохой и неслаженной работы двух полушарий у ребенка могут быть проблемы с памятью, концентрацией внимания и усидчивостью. Комплекс упражнений, которые улучшают межполушарные связи, а тем самым способствуют развитию мозга и успокаивают нервную систему, получил название нейрогимнастики.

Предлагаем 5 упражнений, которые можно делать в любом возрасте и детям, и взрослым, в любое время и в любом месте — для них не требуется никакой специальной подготовки и оборудования.

1. Перекрестные шаги. По сути, это упражнение всем знакомо с детства, оно довольно простое, но при этом очень эффективное: локтем правой руки касаемся колена левой ноги, и наоборот.

Встаем прямо, поднимаем левую ногу и касаемся локтем правой руки клена левой ноги, опускаем ногу и поднимаем другую — чередуем. Выполнять 1-2 минуты, в медленном темпе. Упражнение развивает координацию, внимание, влияет на чтение и слух.

2. Ленивые восьмерки. Начинаем с легкого варианта: сначала правой рукой (если ребенок правша, и левой — если левша), «рисуем» в воздухе перевернутую восьмерку (знак бесконечность). Затем меняем руку и проделываем то же самое другой рукой. Поочередно меняем руки, затем усложняем упражнение и пытаемся «написать» знак двумя руками одновременно. От этого упражнения можно переходить к «Двойным каракулям» — когда ребенок рисует одновременно двумя руками, зеркально относительно середины. Можно рисовать такие же лежащие восьмерки, но двумя руками в разные стороны зеркально или какой-либо рисунок, например, ёлочку, бабочку и т.д. — задача ребенка «нарисовать» весь рисунок, используя обе руки одновременно. Более сложный вариант — делать то же самое не в воздухе, а карандашами на бумаге. Эти упражнения развивают пространственное мышление, активируют внимание и развивают моторику.

3. Думательный колпак. Упражнение снимает напряжение и усталость. Выполняем стоя или сидя: правую руку согните в локте и заведите за голову, возьмитесь ею за левое ухо: начинаем массировать ухо от кончика к мочке. То же самое затем проделываем левой рукой с правым ухом.

4. Слон. Упражнение развивает концентрацию, внимание и вестибулярный аппарат. Выполняем упражнение стоя. Наклоняем голову вбок, прижимаем ухо к плечу, вытягиваем одну руку вперед(любую) перед собой и рисуем кончиками пальцев горизонтальную восьмерку (знак бесконечность) против часовой стрелки, глаза сфокусированы на пальцах и следят за воображаемой восьмеркой. Затем наклоняем голову к другом плечу и меняем руку. Время выполнения: 1-2 минуты.

5. Энергетическая зевота. Откройте рот, как будто зеваете, и помассируйте лицо в области верхних и нижних дальних зубов. Упражнение помогает сконцентрироваться, снять усталость и напряжение с глазных мышц.

Важно помнить, что упражнения нужно выполнять качественно и регулярно. Именно в регулярности залог успеха развития. Следите за тем, чтобы ребенку было интересно выполнять задания и они не ассоциировались с чем-то негативным, для этого периодически меняйте место зарядки: балкон, парк, кухня, детская площадка, а так же сохраняйте спокойствие если ребенок понял задание не с первого раза или вовсе делает его неправильно.

Желаем хороших занятий и отличного настроения!