

## «Гимнастика для ума»

Систематическое применение данного метода показало, что у детей улучшается память, внимание, речь, пространственные представления, мелкая и крупная моторика, повышается способность к произвольному контролю, снижается утомляемость.

**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. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**Ухо – нос:** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**Змейка:** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок. Выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

**Зеркальное рисование:** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**Скрещивающееся движение** считается очень простым упражнением. Просто примите следующее положение: лежа согните одну ногу в колено и соедините ее с локтем руки, итак: левую ногу с правым локтем и наоборот. Попробуйте совершать это движение как можно медленнее и сознательнее.

**Слон:** Вы стоите в вертикальном положении с расслабленными коленями. Коснитесь левым ухом вашего левого плеча. Попробуйте поднести ухо максимально близко к плечу. Вытяните перед собой руку и указательным пальцем образно нарисуйте в пространстве цифру восемь, включив в процесс только верхнюю часть туловища. Начните движения телом налево вверх. Следите за указательным пальцем. Повторите упражнение три раза (начинайте рисовать восьмерку с разных сторон).

**Преодоление тяжести:** Сядьте удобно на стул и вытяните вперед ноги. Проследите, чтобы ступни касались пола. Теперь скрестите ваши ноги в голеностопном суставе и немножко согните колени. На медленном выдохе наклоняйтесь вперед (насколько вам удобно) к скрещенным ступням. Вытяните руки параллельно ногам. При вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение не меньше трех раз. Затем скрестите ноги по-другому и повторите упражнение.

**Алфавит – восемь:** Возьмите лист бумаги и в центре листа начните рисовать лежащие друг на друге цифры «восемь». Но при этом не отрывайте карандаш от бумаги. Нарисуйте три такие восьмерки правой рукой, а потом три левой и, наконец, три восьмерки одновременно двумя руками. Во время рисования следите за кончиком карандаша.

А теперь попробуйте нарисовать три восьмерки той рукой, которой вы обычно пишете, а потом, не отрывая карандаш от листа бумаги, напишите маленькое «а» на левой стороне лежащей восьмерки. Теперь, опять же, не отрывая карандаша, нарисуйте три лежащие восьмерки, а потом «б» на правой стороне. Так повторяйте до буквы «д».

**Синхронное рисование:** Возьмите большой лист бумаги и в каждую руку по карандашу. А теперь начните одновременно рисовать двумя руками зеркальные фигуры: бублики, квадраты и круги. Лучше всего, если Вы начнете рисовать простые фигуры. Если же это упражнение дается вам о-очень тяжело, можете попробовать произносить вслух «вверх» и «вниз», чтобы скоординировать общие движения. Дополнительный совет для профи: Попробуйте написать одновременно двумя руками ваше имя. Правой рукой – обычно, левой – зеркальное изображение.

И в заключение маленький совет: Большинство из нас выполняют рутинные ежедневные физические действия «удобной» рукой. Попробуйте сами и предложите вашему малышу чистить зубы, причесываться, доставать предметы, рисовать и даже писать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга. Так что пробуйте, экспериментируйте. Это не только полезно, но и весело!