

Гимнастика для мозга.

Кинезиологические упражнения, развивающие межполушарное взаимодействие.

Это – универсальный метод развития умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Именно эти упражнения позволяют улучшить работу головного мозга, тем самым улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость.

- мощнейшая гимнастика для мозга;
- логопедические упражнения для развития речи;
- упражнения идеально подходят для детей с задержкой речевого развития и заиканием;
- полезно даже взрослым.

1. Упражнение «Лягушка» (Кулак-Ребро-Ладонь).

Поочередно выполняем упражнение, сначала одной рукой, затем-другой, потом двумя руками одновременно. Далее подключаем речевое сопровождение.

Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),
Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь)!
А пруд (кулак) зарос (ребро) травой (ладонь),
Зеленой (кулак) и (ребро) густой.(ладонь).

2. «Ладушки - оладушки» (смена ладоней верх-низ).

Чередуем движения, сначала без речевого сопровождения: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; затем одновременная смена позиции со словами:

Мы играли в ладушки -
Жарили оладушки.
Так пожарим, повернем
И опять играть начнем.

3. «Кулак - Ладонь».

Последовательно менять два положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе). После этого подключаем речевое сопровождение.

Один кулак, одна ладошка,
Ты поменяй скорей их, крошка!
Теперь ладошка и кулак,
И всё быстрее делай так.

4. «Ухо-нос».

Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

5. «Кольцо».

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе.

Движения по мере усвоения можно и даже нужно ускорять, но при этом следите за тем, чтобы сжатия – разжатия производились попеременно.