



10 необходимых упражнений для развития мозга

Упражнения для детей до года

• «Управляем ручками и ножками»

- Развитие координации
- Освоение схемы тела

Нарядите малыша в однотонную одежду с пришитыми яркими манжетами или наденьте веселые носочки. Чтобы видеть эти предметы малышу придется управлять своими ручками и ножками. Для разнообразия можете менять носочки или надевать только на одну сторону.

• «Вверх-вниз»

- насыщение сенсорными стимулами
- Укрепление эмоциональной связи

Подкидывайте мягкие помпоны вверх так, чтобы они при падении касались ребенка. При этом предупреждайте о его падении. Через некоторое время малыш будет ожидать помпон, подстраиваясь под ваши слова и интонацию.

• «Бумажные игры»

- Развитие мелкой моторики
- Развитие разнонаправленных движений руками

Возьмите тонкие листы для принтера или мягкую туалетную бумагу и покажите малышу как их можно рвать или сминать.

• «Ослик»

- Развитие вестибулярной системы

Занимаем вертикальное положение. Нагибаемся и кладем обе ладони на пол. Проверяем, что за нами никто не стоит, и подпрыгиваем, опираясь лишь на руки и лягая воздух ногами.

Упражнения для детей от года до двух

• «Шалтай-Болтай»

- Возникновение эмоционального и тактильного контакта со взрослым
- Расширение диапазона сенсорной чувствительности, суставных ощущений и вестибулярных
- Развитие координации тела и удержания равновесия

Посадите ребёнка на большой гимнастический мячи или высокую подушку, придерживая его, раскачивайте в разные стороны, совершайте наклоны во все стороны (вперёд, назад, вбок) под следующие слова:

Шалтай-Болтай сидел на стене,
Шалтай-Болтай свалился во сне,
(наклоняем ребенка и задерживаемся немного)
И вся королевская конница,
И вся королевская рать,
Не может Шалтая, не может Болтая,
Шалтая-Болтая собрать!
(сильнее наклоняемся или падаем в сторону)

Во всех ритмических играх поощряйте повторение ребенком ваших слов. Можно начинать проговаривать первые строки и дожидаться, когда малыш закончит фразу. Каждый раз эмоционально реагируя, когда он сам будет проговаривать слова в игре. Потом можно будет перед началом игры говорить ребенку, что слова игры проговаривает он.

• «Зайка»

- Возникновение эмоционального и тактильного контакта с взрослым
- Повышение общего тонуса
- Формирование и развитие произвольной регуляции
- Формирование реакции на кульминационный момент

Материалы: мяч, подушки.

Прыг-скок,
прыг-скок
скачет серый зайка,
Прыг-скок,
прыг-скок
ты его поймай-ка!

Взрослый держит ребёнка за руки, по окончании слов ловит (сильно обнимает за ноги или живот)

Упражнение может выполняться стоя (взрослый держит ребенка за руки), когда ребенок сидит на коленях, на мяче.

Упражнения для детей от двух до трёх лет

• «Колено – локоть»

- Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

Исходное положение: Стоя.

Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

• «Сгибание пятки»

- Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности.

Исходное положение: Сидя.

Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.

• «Кулак». «Ребро». «Ладонь»

Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Исходное положение: Сидя, руки находятся на плоскости стола.

Три положения руки последовательно сменяют друг друга:

1. Сжатая в кулак ладонь.
2. Положение ладони ребром на плоскости стола.
3. Распрямленная ладонь на плоскости стола.

Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Повторить 8–10 раз.

• «Зеркальное рисование»

- Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

На доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.