*** «Гимнастика для ума»***

Учитель-логопед: И.Б. Зелинская

***- это система быстрых увлекательных или повышающих энергию тела физических упражнений, которые поддерживают или развивают нейрофизиологические связи между телом и мозгом.***

10-15 минут в день дают высокую умственную энергию.

Упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма. Упражнения помогают использовать оба полушария мозга и делать их «перекрестную» работу лучше.

Каждый **родитель** желает своему ребенку счастья, здоровья, успехов в учебе и еще много всего только хорошего. Но не все мамы и папы, и даже не все бабушки и дедушки могут ответить на вопрос – как лучше развивать ребенка, чтобы ему было не только легко усвоить новые многочисленные знания, а и интересно и увлекательно это сделать.

Хочется рассказать о таком простом, но очень действенном методе развития умственных способностей, как кинезиология. Все педагоги называют кинезиологию просто - **гимнастика для ума**.

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга.

Основная цель кинезиологии - развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

"**Гимнастика мозга**" - это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений **нейрогимнастики**, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций. Огромная польза и привлекательность *«****гимнастики мозга****»* состоит в еѐ простоте и практичности. Ребенок может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте.

Для результативности коррекционно - развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- Занятия проводятся утром по 5 - 10 минут.

- Ежедневно или не менее 2-х раз в неделю.

- В доброжелательной обстановке.

- Точное выполнение движений и приемов.

- Упражнения проводятся стоя и сидя за столом.

**Примеры упражнений:**

• сжимать резиновую грушу или теннисный мячик;

• разгибать и загибать поочередно пальцы из кулака в кулак;

• отхлопывать ритм ладонями по столу, затем чередуя положение:

• ладонь — ребро *(одной и двумя руками)*;

• поочередно каждым пальцем отстукивать ритм в заданном темпе по поверхности стола;

• перебирать разными пальцами натянутую резинку или шнурок;

• отстреливать каждым пальцем поочередно пинг-понговый шарик;

• тренировать захват мячей различного диаметра;

• вырабатывать переключение движений правой — левой руки *(ладонь — кулак, ладонь — ребро ладони и т. п.)*;

• захватывать мелкие предметы небольшого диаметра различными пальцами;

• перекатывать ребристый карандаш большим и попеременно остальными пальцами;

• выполнять несложные геометрические узоры из мелких деталей *(спичек, палочек, мозаики)* на основе образца;

• обучать детей рациональным приемам захвата крупных и мелких предметов.

• *«Колечко»* Поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно от указательного до мизинца.

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

• *«Ухо – нос»* Левой рукой беремся за кончик носа, а правой за противоположное ухо. Отпускаем одновременно ухо и нос, хлопаем в ладоши, меняем положение рук с точностью *«до наоборот»*.

• *«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 правой и левой рук.

• "Кулак - ребро – ладонь" Последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола *(сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе)*.

• *«Ладушки-оладушки»* Правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»

• *«Змейка»* Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

• *«Зеркальное рисование»* Берем в обе руки по карандашу, рисуем одновременно обеими руками зеркально- симметричные рисунки, буквы.

• *«Слон»* Рекомендуется выполнять это упражнение 3-5 раз каждой рукой для большего эффекта. Встаньте прямо, плотно прижмите левое ухо к левому плечу и вытяните левую руку вперед. Это очень похоже на хобот слона. Колени не напряжены. Рисуйте ленивую восьмерку в воздухе, начиная от центра. Помогайте верхней частью туловища двигаться вслед за рукой. Следите глазами за кончиками пальцев. Повторите то же с правой рукой.

• *«Сонный мишка»* Встаньте прямо, расслабьте руки, плечи, опустите подбородок к груди. Дышите глубоко, спокойно. Сначала медленно качайте головой из стороны и следом делайте небольшие круговые движения подбородком.

• *«Перекрестные шаги»* Шаги в медленном темпе. Коснитесь левым локтем правого колена, а теперь правым локтем левого колена. Особое внимание уделите движению глазами. Нужно смотреть максимально во все стороны, во всех направлениях. Можно показывать ребенку что-то интересное: картинку, игрушку, чтобы он следил за ней глазами.

• ―Горизонтальные восьмерки для письма‖ Нарисуйте на бумаге А 4 или доске по 5 – 7 горизонтальных восьмерок *(знак бесконечности)*. С максимально возможным размахом, но так, чтобы рисунок находился в зоне видимости глаз ребенка. Правой рукой, левой рукой, одновременно двумя руками.

• ―Горизонтальные восьмерки в воздухе‖ Рисование восьмерок в воздухе в тех же направлениях, что и в предыдущем упражнении, поочередно каждой рукой и обеими одновременно. Достаточно сделать по 3-4 раза. В положении стоя, большой палец руки поднят вверх (отлично, рука немного согнута в локте.

**Применение кинезиологических упражнений позволит улучшить у ребенка:**

• Память, внимание, речь

• Пространственные представления

• Мелкую и крупную моторику

• Снизить утомляемость

• Повысить способность к произвольному контролю

***Включайте кинезиологические упражнения в игры, в минутки отдыха, сделайте неотъемлемой частью ваших совместных развивающих занятий и, несомненно, увидите положительные результаты!***