**Методические рекомендации для родителей**

**ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ребёнка.**

****

**1."Перекрестные движения".**

При движении одновременно с правой рукой двигается левая нога и одновременно с левой рукой двигается правая нога. Можно проводить эти упражнения под музыку.

**2."Ленивые восьмерки".** Сначала рисуют в воздухе восьмерку правой рукой, затем левой, затем одновременно правой и левой.

**3. "Энергизатор".** Приложить ладонь к вискам. Выдохните с силой воздух. Медленно вдохните. Голова начинает легко подниматься, поднимается лоб, затем шея и верхняя часть тела. Нижняя часть тела и плечи расслабленны. Выдыхая, опускайте подбородок к груди. Вытяните голову-вперед, потягивая заднюю часть шеи. Расслабьтесь и глубоко дышите.

**4."Шапка для размышления".** Мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.

**5."Точки мозга".** Левую руку положить на пупок. Правой рукой массируем точки, которые расположены сразу же под ключицей, с правой и левой сторон груди. Представьте, что на носу у Вас кисточка и вы рисуете ей бабочку — 8 на потолке.

**6."Симметричные рисунки".** Двумя руками одновременно рисуем в воздухе любые фигуры.

**7. "Активизация руки".** Держите одну руку рядом с ухом. Мягко выдохните воздух через сжатые губы, одновременно активируя мышцы и подталкивая кисть другой рукой в четырех направлениях (вперед, назад, к себе, от себя).

**8."Качание головой".** Дышите глубоко, расслабьте плечи, уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

**9."Сова".** Ухватите плечо и сожмите его мышцы. Поверните голову так, чтобы смотреть назад через плечо. Дышите глубоко и разведите плечи назад. Теперь посмотрите через другое плечо, опять разводя плечи. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, давая мышцам расслабиться. Повторите, держа плечо другой рукой.

**ЯПОНСКАЯ ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

****

***Для улучшения памяти, внимания, сосредоточенности, концентрации, успокоения нервной системы.***

**1.** Две руки ладонями внутрь расположить перед глазами на уровне груди. Начиная с левого мизинца внимательно рассмотреть каждый палец, затем также начиная с левого мизинца сгибаем поочередно каждый палец сначала на левой руке, затем на правой, также начиная с мизинца. Согнуть, подержать кулачки, выпрямить (20 раз).

**2.** И, П. - - то же. Начиная с указательного пальца левой руки нажимать большим пальцем на верхнюю подушечку пальцев поочередно на левой руке, затем на правой. Затем на двух руках вместе (20 раз).

**3. Для развития сосредоточенности.** Левую руку сжать в легкий кулачок. Правая рука - в виде сжатой "стрелки" из пальцев, направить ее в основание мизинца левой, не прикасаясь. Ощутить поток "энергии". Руки поменять (20 раз).

**4. Для развития концентрации, успокоения нервной системы.**

Найти глазами центральную точку ладони, нажать на нее раз большим пальцем. Поменять руки (20 раз).

 **Для развития памяти.**

**5.** Большим пальцем левой руки нажать на нижнюю подушечку указательного пальца, сгибая, его при этом, а затем выпрямляя. Затем поочередно на остальные. На правой руке начинать с мизинца. Потом на обеих руках вместе (20 раз).

**6.** Согнуть пальцы обеих рук в "кошачий коготь" или крючок.

**7.** Поочередно начиная с указательного пальца соединяем все пальцы с большим, образуя "круг". Начинаем с левой руки.

**8.** Сделать "захват" согнутыми в крючок указательными пальцами обеих рук, затем средними и т.д., потянуть, расправить диафрагму, закончить большим пальцем.

**9.** Руки поднять вверх, делать поочередно "захват" "крючками" из пальцев в разные стороны, потянуть позвоночник вверх.

**10.** Упражнение с орехами (2 ореха). Всеми пальцами катать орехи по внутренней и внешней сторонах ладоней по часовой и против часовой стрелки.

**11.** Не очень острой палочкой (можно исписанным стержнем шариковой ручки) легко "покалывать" ладони рук, начиная с левой, по часовой и против часовой стрелки.

