**Название работы:** Мозговая гимнастика

**Автор**: Ильина Вера Александровна,

место работы: МБОУ ДОД ЦВР "Досуг" г. Ростов-на-Дону

должность-педагог дополнительного образования

Описание материала: предлагаю вам упражнения мозговой гимнастики для детей 7-10 лет (учащихся начальной школы), которые занимают буквально по 5 минут, но очень помогают снять эмоциональное напряжение и развивают целый ряд психических процессов. Дети с удовольствием их выполняют как на уроках, так и дома. Со 2 класса полезно не только выполнять с детьми такую гимнастику, но и объяснять цели этих упражнений. Таким образом расширяется и психологический словарь, и польза мозговой гимнастики.

Данная работа будет полезной ученикам, родителям и учителям начальной школы.

1. Перекрёстные движения.

Цель: активизирует работу обоих полушарий, подготавливает к усвоению знаний.

Одновременно с правой рукой двигается левая нога, совершаются движения глазами во все стороны.

2. Шапка для размышлений.

Цель: улучшает внимание, правописание, ясное восприятие и речь.

Мягко завернуть уши от верхней точки до мочки 3 раза, петь или говорить (услышать резонирующий звук своего голоса)

3. Качания головой.

Цель: улучшает мыслительную деятельность, чтение, используется для расслабления мышц шеи и плеч.

Уронить голову вперёд, позволяя ей медленно качаться из стороны в сторону, при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

4. Качание икр.

Цель: улучшает мыслительную деятельность, внимание, понимание при чтении.

Взяться за спинку стула впереди себя, выставить вперёд правую ногу и медленно сгибать её в колене. Левая нога остаётся сзади вытянутой. Затем сделать наклон вперёд, выдохнуть и прижать пятку левой ноги к полу. После этого приподнять её, выпрямиться и сделать глубокий вдох. Повторить 3 раза, меняя ноги.

5. Точки мозга.

Цель: улучшает внимание, чтение.

Одну руку положить на пупок, другой массировать точки, которые расположены сразу же под ключицей с правой и левой стороны груди. При выполнении движения представлять, что на носу находится кисточка, и "рисовать" ею бабочку или восьмёрку на потолке.

7. Ленивые восьмёрки.

Цель: активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания.

Рисовать в воздухе в горизонтальной плоскости "восьмёрки" по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.

9. Точки равновесия.

Цель: улучшает мыслительную деятельность, внимание, координацию движений.

Дотронуться двумя пальцами одной руки до впадины у основания черепа, другую руку положить на пупок. Дышать, поднимая энергию вверх. Через минуту поменять руки.

10. Заземлитель.

Цель: улучшает внимание, мыслительную деятельность, понимание при чтении.

Удобно расставить ноги. Правую ступню развернуть вправо, левую направить строго прямо. При выдохе согнуть правое колено. Вдохнуть, одновременно напрягая правую ногу. Повторить 3 раза, затем левой ногой.

11. Активизация руки.

Цель: улучшает зрительно-моторную координацию.

Держите одну вытянутую руку рядом с ухом, другой рукой обхватите за головой локоть вытянутой руки. Мягко выдохните воздух через сжатые губы, одновременно активизируя мышцы и подталкивая кисть другой рукой в четырёх направлениях (вперёд, назад, к себе, от себя)

 12. Сова.

Цель: улучшает зрительную память, внимание, снимает напряжение, которое развивается при длительном сидении и чтении.

Ухватитесь правой рукой за левое плечо и сожмите его. Поверните голову влево так, чтобы смотреть назад через плечо. Дышите глубоко, разведите плечи назад, посмотрите через другое плечо, опять разводя плечи. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, давая мышцам расслабиться. Повторите упражнение, держа плечо другой рукой.

 16. Слон.

Цель: улучшает восприятие, правописание.

Согните левое колено, "приклейте" голову к левому плечу и вытяните руку, показывая пальцем поперёк комнаты. Смотрите дальше пальцев(если видите две кисти, всё в порядке). Повторите движение другой рукой.

 19. Точки Кука.

Цель: трансформирует отрицательные эмоции в положительные, улучшает внимание, ясное восприятие речи.

Выполняется сидя. Сначала положить левую щиколотку на правое колено, затем обхватить правой рукой левую щиколотку, а левую руку положить на подошву левой стопы. Сидеть так с закрытыми глазами, глубоко дыша, язык прижат к нёбу. Вторая часть упражнения: расплетите ноги и соедините кончики пальцев рук, продолжая дышать ещё 1 минуту.

 21. Симметричные рисунки.

Цель: улучшает зрительно-двигательную координацию.

Рисовать симметричные рисунки двумя руками одновременно (к себе, от себя, вверх, вниз). Получаются интересные формы, возникает чувство расслабления рук и глаз, улучшается процесс письма.

 25. Точки пространства.(32, 54)

Цель: улучшает мыслительную деятельность.

Положить два пальца над верхней губой, а другую руку – на копчик. Держать так минуту, "вдыхая" энергию вверх по позвоночнику.

*Желаем психологического и физического здоровья!*

C:\Users\Вер

\Documents\Доку

\_И\Психология\_\досуг\Мозговая гимнастика 10 пунктов.docx$

Normal

Microsoft Office Word

Root Entry

1Table

1Table

WordDocument

WordDocument

SummaryInformation

SummaryInformation

DocumentSummaryInformation

DocumentSummaryInformation

MsoDataStore

MsoDataStore

CÙÛFG5ÊEOKQ

CÙÛFG5ÊEOKQ

3

3

Properties

Properties

CompObj

CompObj

<b:Sources SelectedStyle="\APA.XSL" StyleName="APA" xmlns:b="http://schemas.openxmlformats.org/officeDocument/2006/bibliography" xmlns="http://schemas.openxmlformats.org/officeDocument/2006/bibliography"></b:Sources>

<?xml version="1.0" encoding="UTF-8" standalone="no"?>

<ds:datastoreItem ds:itemID="{ECB9D0DB-9F51-43A8-8A43-2771838DC088}" xmlns:ds="http://schemas.openxmlformats.org/officeDocument/2006/customXml"><ds:schemaRefs><ds:schemaRef ds:uri="http://schemas.openxmlformats.org/officeDocument/2006/bibliography"/></ds:schemaRefs></ds:datastoreItem>

 Microsoft Word

MSWordDoc

Word.Document.12